

Tres caminos para la comunicación

Imprescindible:

Aclarar lo que me pasa

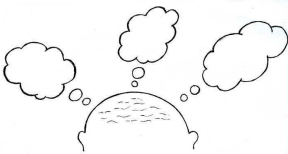
Veo



Escucho

www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

Pienso



www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

Siento



www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

Necesito



www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

En los zapatos del otr@ Poniéndome en su lugar

Veo

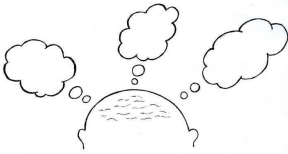


Escucho

www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

el otr@ desde donde está ¿qué ve, qué escucha?

Pienso



www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

¿tal vez está pensando...?

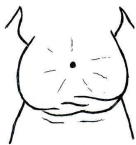
Siento



www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

¿qué siente?

Necesito



www.herramientasempatia.org dibujos: www.lurdesulazia.com

¿qué podría estar necesitando?

Expresión honesta de lo que me pasa

Veo



Escucho

Siento



Necesito



Conexión



www.hazitzen.org dibujos: www.lurdesulazia.com

PETICIÓN de CONEXIÓN

Establecer conexión para continuar el diálogo

¿Podrías decirme lo que has escuchado ?

Me gustaría que me dijeras qué sientes con lo que acabo de decir, cómo lo vives...