

APRENDE A CONSTRUIR LIMITES CON EMPATÍA

*Utiliza el tríptico de materiales básicos de CNV para identificar las necesidades con mayor facilidad.

PASO 1 : ¿A QUÉ DIGO SI CUANDO QUIERO DECIR NO?

1. ¿Cuál es la necesidad con la que conectas?
2. ¿A qué acción concreta, que la otra persona ha llevado a cabo quieres decir NO, porque no cuida tu necesidad?

Decimos SI a las NECESIDADES y decimos NO a ACCIONES concretas que en un momento dado, no cuidan de eso que necesitamos.

PASO 2 : EMPATIZA CON LAS NECESIDADES DEL OTRO “IMAGINO QUE...”

1. ¿Qué necesidad imaginas que la otra persona intenta satisfacer cuando hace lo que tú no quieres que haga? Es decir, ¿A qué imaginas que dice SI la otra persona cuando tú quieres decir NO?

Recuerda que todo lo que hacemos las personas, lo hacemos en un intento de cuidar de nuestras necesidades. Empatizando con las necesidades ajenas, desactivamos “la mirada de enemigo” hacia el otro y dejamos de tomarnos como algo personal lo que en un momento hace y no nos gusta.

PASO 3 : LA ALTERNATIVA

1. Ya eres consciente de lo que TÚ necesitas y al mismo tiempo, has intentado conectar con la necesidad de la otra persona. Antes de compartir tu límite, piensa en ¿QUÉ ACCIÓN ALTERNATIVA crees tú que puede cuidar de tu necesidad y de la suya al mismo tiempo?

Ten en cuenta que tu NO seguramente estimule FRUSTRACIÓN en la otra persona. Ir al diálogo con una ALTERNATIVA que intente cuidar de ambas necesidades, teniendoos en cuenta por igual a los dos, facilitará mucho la transformación de esa frustración inicial en apertura y comprensión.