

## ACTIVIDAD: RECUPERAR MI PODER PERSONAL

Coge como referencia la plantilla de auto-empatía y de empatía que trabajaste en el módulo 1 y módulo 2 y sigue estos pasos:

**PASO 1:** Identifica al menos un falso sentimiento y escríbelo en formato “ME HA...”

En mi ejemplo sería :

“Mi hija me está tomando el pelo”

**PASO 2:** Ponlo en formato pensamiento y responde ¿Cómo te sientes desde ahí en esa situación?

En mi ejemplo sería :

Cuando yo pienso que mi hija me está tomando el pelo ....me siento rabiosa, harta, indignada.

**PASO 3:** Quítale el “ME” a tu pensamiento y enfoca la acción concreta que la otra persona ha llevado a cabo, dejando de hacerla personal (no te lo hace a ti).

En mi ejemplo sería :

Mi hija ha olvidado hacer su trabajo.

**PASO 4:** ¿Ha cambiado algo en lo que sientes?

En mi ejemplo sería :

Estoy confiando en lo que me dice y aunque me sigo sintiendo molesta, ya no es tan intenso. Estoy más abierta a dialogar.

**PASO 5:** ¿Qué necesidades te está anunciando lo que tú sientes? (consulta tu plantilla de autoempatía si lo necesitas)

En mi ejemplo sería :

seguridad, reconocimiento, contribución a su aprendizaje

**PASO 6:** ¿Qué necesidades imaginas que tiene la otra persona? (puedes consultar tu plantilla de empatía, la que trabajamos el modulo 2)

En mi ejemplo sería :  
empatía, comprensión, apoyo

**PASO 7:**

¿Qué ocurre cuando tomas acción desde tus “falsos sentimientos”?

¿Qué precio pagas tú, qué precio paga el otro y qué precio paga la relación que tenéis?

Después de realizar el ejercicio y darte tiempo, puedes tomar acción de forma constructiva, enfocando tus necesidades y las de la otra persona.

¿Ves la diferencia de actuar desde un lugar y desde otro?

¿Qué ganas tú? ¿Qué gana el otro? ¿Qué gana vuestra relación?

## **LA CLAVE**

**DARNOS TIEMPO EN LA GESTIÓN DEL CONFLICTO  
PARA PASAR DE LA VIOLENCIA INTERNA  
QUE SE ACTIVA A LA NO VIOLENCIA**