

# MAPA DE RUTA CNV



## **FASE 1 EN DIRECTO: RESUELVO PARANDO**

- Me doy cuenta de mi reactividad y pido “tiempo muerto” (un límite)

## **FASE 2 DENTRO: RECONECTO Y COMPRENDO**

- 1º Yo : AUTOEMPATÍA - Recupero la conexión con lo que a mí me importa (mis H, P, S, N)
- 2º Tú : EMPATÍA INTERNA - ¿Qué imagino que es importante para ti? (tus H, S Y N)
- 3º Valoro opciones : ¿Qué puedo hacer, pedir y ofrecer? ¿Cuáles son mis límites?

## **FASE 3 FUERA: CONSTRUYO EL DIÁLOGO**

- Escucha empática
- Expresión Honesta
- Límites, acuerdos y soluciones

# PASO A PASO DEL PROCESO INTERNO

## –DESACTIVO VIOLENCIA

### 1º YO : AUTOEMPATÍA

- Lo que a mí me ha estimulado : Cuando veo, escucho, recuerdo...
- Lo que pienso, interpreto : Yo pienso que....
- Lo que siento : Siento, estoy....
- Lo que necesito : porque lo que yo necesito es.....
- Lo que puedo hacer/pedir : A mí lo que me gustaría hacer/pedir es....

### 2º TÚ : EMPATÍA

- Imagino lo que a ti te ha estimulado : Imagino que cuando tú has visto, escuchado, recordado....
- Imagino lo que sientes : Imagino que puedes sentirte.....
- Imagino tu necesidad: Imagino que quizá lo que necesitas es....
- Imagino qué te gustaría que yo hiciese: ¿Te gustaría que yo...?

### 3º VALORACIÓN INTERNA

- ¿Lo que yo quiero es fácilmente realizable?
- ¿Lo que imagino que tú quieres que yo haga, es posible para mí?
- ¿Conecto con algún límite claro?
- ¿Se me ocurren otras acciones que puedan cuidar de lo que es importante para ambos?

# PASO A PASO DEL PROCESO EXTERNO

## -CONSTRUYO EL DIÁLOGO

### 1º EMPATÍA :

- Entiendo que....¿ES ASÍ?

### 2º CONECTOR :

- Al mismo tiempo me gustaría mucho compartir algo contigo  
¿es posible para ti escucharme ahora?

### 3º EXPRESIÓN HONESTA :

- Para mí es muy importante.....

### 4º PROPUESTA :

- Mi propuesta es....¿Qué te parece?