



# TÈCNICAS DE *Comunicaciòn*

**+ - +**

**+ - +**

Alago

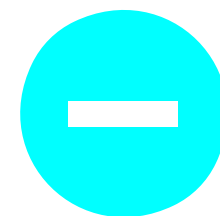
Petición

Agradecimiento

# Ejemplo



Mi amor, me encanta lo que eres y admiro que seas tan leal y responsable.



Sin embargo me siento ----- cuando me expresas las cosas así.

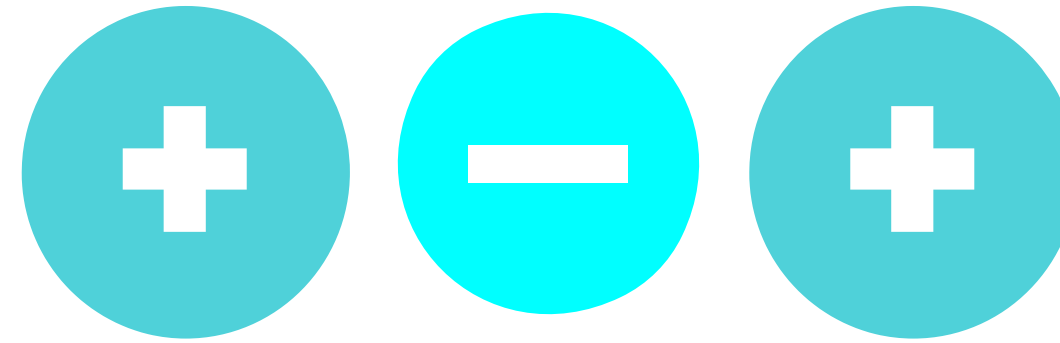
**Nota: evita en medida de lo posible utilizar la palabra "pero"**



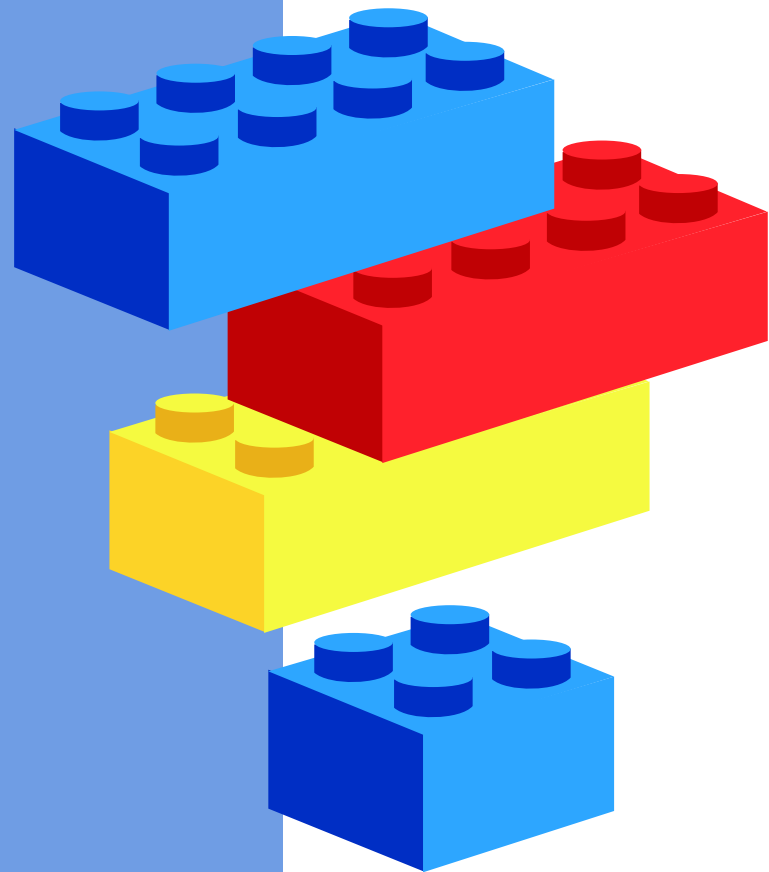
Muchas gracias por escucharme y estar conmigo incluso en las peores situaciones.



# *Aplicación*



Es una tècnica que se recomienda cuando existen discusiones pequeñas, ya que ofrece una solución rápida y confiable, màs no es recomendada para una plática determinante a largo plazo.



$\mathcal{E} + \mathcal{V} + \mathcal{P} + \mathcal{C}$

- **Escuchar**
- **Valdar**
- **Proponer**
- **Cuestionar**



# Importante

## *Escuchar*

En este punto es necesario escuchar activamente a tu pareja, asiente con la cabeza y presta atención genuina a las cosas que te son comentadas.

## *Validar*

Reconoce y valida sus sentimientos, recuerda que al igual que tu tiene derecho a sentirse ansios@, enojad@ o permead@ de inseguridades.

## *Proponer*

En este punto se va a proponer una posible solución a corto o mediano plazo, puedes usar las frases "yo propongo, que te parece si para solucionar esto..."

## *Cuestionar*

Este es el punto final de la discusión. Consiste en preguntar si la propuesta anteriormente realizada es viable o satisfactoria para la otra parte implicada.

# Ejemplo

## *Escuchar*



## *Validar*

Entiendo lo que acabas de expresar, y entiendo por que te puedes sentir así, disculpa si en un momento yo te puse en esa situación.

## *Proponer*

Para poder manejar esto de una mejor manera en el futuro que te parece si...

## *Cuestionar*

¿Te parece?  
¿Estás de acuerdo con esto? Cuéntame

