

## PROCESO COMPLETO DE CONVERSACIONES SEGURAS\*

Uno de los dos es el **EMISOR** y el otro es el **RECEPTOR**.

El **EMISOR** sigue estas simples reglas

- ❖ Pide una cita
- ❖ Envía su mensaje en frases cortas
- ❖ Formula el mensaje con yo pienso/yo siento/a mi me parece..
- ❖ No critica a su pareja/colega/amigo
- ❖ ANTES DE EMPEZAR, MIRARSE A LOS OJOS Y TRES RESPIRACIONES SINCRONIZADAS

El **RECEPTOR** procede con los siguientes pasos por el proceso

- 1) **REFLEJA**  
A ver si lo entendí.  
Dijiste.  
¿Lo entendí?  
¿Hay más?
- 2) **VALIDA**  
Lo que dices tiene sentido y lo que tiene sentido es que....
- 3) **EMPATIZA**  
Me imagino que te sientes  
¿Es lo que sientes?  
¿Qué más sientes?

**RECEPTOR:** GRACIAS POR COMPARTIR

**EMISOR:** GRACIAS POR ESCUCHAR

\* Safe Conversations© por Harville Hendrix y Helen LaKelly Hunt  
Lectura recomendada: Getting The Love You Want

## PROCESO COMPLETO DE CONVERSACIONES SEGURAS\*

Uno de los dos es el **EMISOR** y el otro es el **RECEPTOR**.

El **EMISOR** sigue estas simples reglas

- ❖ Pide una cita
- ❖ Envía su mensaje en frases cortas
- ❖ Formula el mensaje con yo pienso/yo siento/a mi me parece..
- ❖ No critica a su pareja/colega/amigo
- ❖ ANTES DE EMPEZAR, MIRARSE A LOS OJOS Y TRES RESPIRACIONES SINCRONIZADAS

El **RECEPTOR** procede con los siguientes pasos por el proceso

- 4) **REFLEJA**  
A ver si lo entendí.  
Dijiste.  
¿Lo entendí?  
¿Hay más?
- 5) **VALIDA**  
Lo que dices tiene sentido y lo que tiene sentido es que....
- 6) **EMPATIZA**  
Me imagino que te sientes  
¿Es lo que sientes?  
¿Qué más sientes?

**RECEPTOR:** GRACIAS POR COMPARTIR

**EMISOR:** GRACIAS POR ESCUCHAR

\* Safe Conversations© por Harville Hendrix y Helen LaKelly Hunt  
Lectura recomendada: Getting The Love You Want

