HOJA DE TRABAJO



1. Observación

2. Pensamiento

3. Sentimiento

4. Necesidad

5. Petición (estrategia)

Nombre: _____

Fecha: _____

Conexión antes que educación

Empatía

Detrás de cada conflicto hay un ser humano. Esa persona no es el conflicto... ¿Y si, en lugar de ser mirada/o en sus actos, es mirada/o en su corazón (lo que siente) y en sus necesidades, lo que anhela, con lo que disfruta... ? ¿Esa persona se siente reconocida como ser humano?

1. La palabra mágica: **me paro**
2. **Separo** mis juicios de los hechos
3. Hago mi camino, **lo que yo vivo**



Intención

¿Chacal o jirafa?



El chacal...

Que hagas lo que creo que tienes que hacer, encontrar soluciones, que aceptes mis juicios, porque lo que yo digo es la verdad, es la realidad. **Querer cambiar al otro**.

¿Esta energía chacal nos lleva a una relación de confianza, respeto, amor, empatía...?



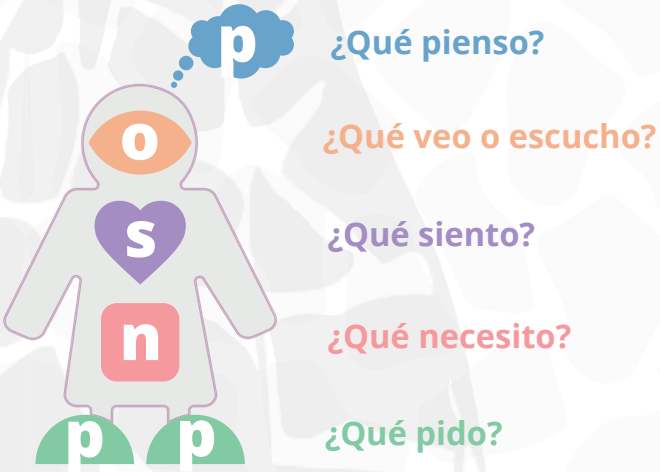
La jirafa...

Contribuye a que la vida sea más bonita. Es... escucharte y comprenderte. Es... hablar de mí, me doy cuenta de lo que me pasa a "MÍ" y me doy cuenta de lo que te pasa a "TI". Es... **cuidar de nuestra relación más que buscar soluciones**.

Esta energía jirafa nos lleva a una relación de confianza, respeto, amor, empatía...

Accedo a mi espacio interior para conectar. Llevo mi **intención** a la palabra clave JIRAFA. Llevo mi **intención** a lo que ocurre en el fondo de mí, a los hechos, sentimientos, necesidades, peticiones y llevo mi **atención** a lo que le puede estar pasando al otro.

Detrás de cada **chacal**, siempre, siempre, hay una **jirafa**.




2. Pensamiento
1. Observación
(veo o escucho)
3. Sentimiento
4. Necesidad
5. Petición (estrategia)