

ANEXO: Compasión silenciosa

Categoría	Subcategoría	Tamaño del grupo	Duración	Idioma
Comunicación	Comunicación compasiva	Individual	20 minutos	Castellano

Coge una hoja de papel y dibuja una matriz con tres columnas y tres filas, así:

Piensa en algo que alguien te haya dicho y que no te haya gustado escuchar. Anota esto en la primera celda de la primera fila:

"xxx xx xxx."		

Escriba el nombre de la otra persona y la matriz de esta manera:

"xxx xx xxx."	Sentimientos	Necesidades
YY		
ME		

Escriba cuáles fueron sus sentimientos en la situación y las necesidades que no fueron satisfechas:

"xxx xx xxx."	Sentimientos	Necesidades
YY	fff fff ...	nnn nnn ...
ME		

Tómese un minuto, cierre los ojos y relájese: ¿qué se siente al ver la situación desde este punto de vista? No se trata de lo que está bien o mal, sino de lo que cada cual siente.

Y ahora: escribe lo que crees que la otra persona está sintiendo en esta situación. Escribe también lo que piensas que son sus necesidades que no fueron satisfechas:

"xxx xx xxx."	Sentimientos	Necesidades
YY	fff fff ...	nnn nnn ...
ME	fff fff ...	nnn nnn ...

De nuevo: tómate un minuto, cierra los ojos y relájate. ¿Qué se siente al mirar la situación desde este punto de vista? Observa si notas un cambio en cómo te sientes sobre lo que te dijeron o cómo te sientes hacia la persona que lo dijo. Si te sientes menos molesto por la situación, es muy probable que hayas avanzado hacia una mayor compasión.

Encontrarás listas de sentimientos y necesidades en la Guía y en Internet, por ejemplo:

<https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

<https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>