

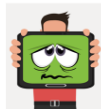
# «TE ESCUCHO, ¿ME ESCUCHAS?»



**III JORNADA DE LA PAZ: LA PAZ ERES TU**  
**Campus de Jerez. 26 de noviembre de 2015**



No existe cultura de paz sin entendimiento personal



**COMUNICACIÓN INTERNA**

Quando... ( ocurre esta circunstancia...)



Me siento... ..

porque... ( tiene esta consecuencia)

Y lo que me gustaría / necesito es...

**TE ESCUCHO**

(me pregunto y he de descubrir y comprender)

1. ¿Qué es lo que ha pasado?
2. ¿Qué emoción sientes?
3. ¿Qué es lo que te ha resultado más difícil?
4. ¿Qué es lo que más te ayuda a hacerle frente?

**La persona tiene el impulso de resolver sus propios problemas siempre que encuentre unas relaciones interpersonales positivas.**

ESCUCCHAR CON EL CORAZÓN:

VOLUNTAD DE ESCUCCHAR,  
 RESPETO, ACEPTACIÓN  
 EMPATÍA  
 VALORACIÓN POSITIVA

