

FORMATO DE REFLEXIÓN - COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Situación de conflicto: (En la siguiente línea describe la situación)

EMOCIÓN <i>¿Qué sentiste ? ¿Cuál es la emoción que se asocia a la situación? ¿Por qué te hace sentir así?</i>	PENSAMIENTO <i>¿Qué pensamiento está asociado a esa emoción?</i>	SITUACIÓN <i>Describe la situación sin interpretaciones</i>	NECESIDAD <i>¿Qué necesidad tenía en ese momento?</i>

Respuesta final:
