

Asignatura	Datos del alumno	Fecha
Experto en Inteligencia Emocional	Apellidos:	
	Nombre:	

Elementos de Comunicación Violenta

Observa los elementos que contribuyen a una **comunicación violenta** e identifica los que usas tú, con quién y los que sientes que usan contigo y quién.

ELEMENTOS	LO USO YO	CON	LO USAN CONMIGO	QUIÉN
Tener razón				
Juicios				
Exigencias				
Victimización				
Reproche				
Castigos				
Culpa				
Amenazas				

Tabla 1. Elementos que contribuyen a una comunicación violenta y su uso.

Una vez completada la tabla, reflexiona sobre las razones que te llevan a comunicarte de forma violenta con otros y cómo te hacen sentir que otros lo hagan contigo.

¿Qué podrías cambiar?