

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

Elementos de Comunicación No Violenta

Observa los elementos que contribuyen a una **comunicación no 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
Escucha				
Paciencia				
Sensibilidad				
Aceptación				
Empatía				
Optimismo				
Gratitud				
Comprensión				

Tabla 1. Elementos que contribuyen a una comunicación no violenta y su uso.

Una vez completada la tabla, reflexiona sobre los efectos que producen estos elementos en tus relaciones y cómo son aquellas en las que aparecen de forma habitual.