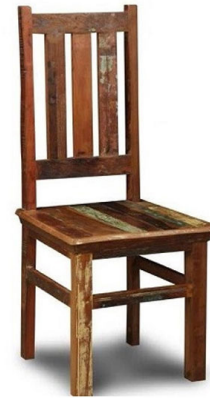


Ejercicio: Las cuatro sillas



Las cuatro sillas

El ejercicio de las 4 sillas describe 4 formas diferentes de reaccionar ante una agresión verbal.



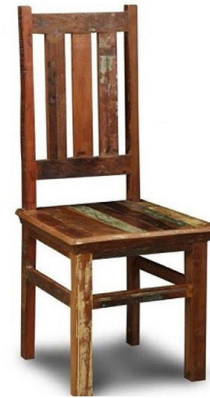
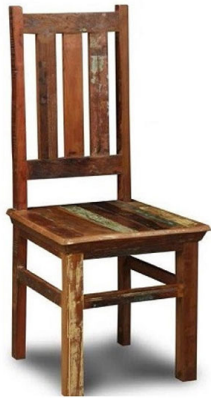
Silla 1:

Contra-ataque:

Ataco cuando alguien me insulta, denuncia etc.

Las cuatro sillas

El ejercicio de las 4 sillas describe 4 formas diferentes de reaccionar ante una agresión verbal.



Silla 1:
Contra-ataque:

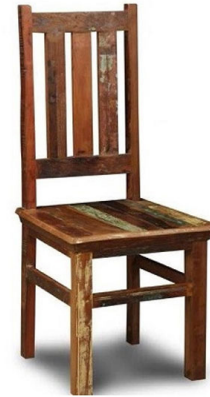
Ataco cuando alguien me insulta, denuncia etc.

Silla 2:
Me ataco a mí mismo(a)

Me estreso cuando alguien me ataca porque creo que es mi culpa.

Las cuatro sillas

El ejercicio de las 4 sillas describe 4 formas diferentes de reaccionar ante una agresión verbal.



Silla 1:

Contra-ataque:

Ataco cuando alguien me insulta, denuncia etc.

Silla 2:

Me ataco a mí mismo(a)

Me estreso cuando alguien me ataca porque creo que es mi culpa.

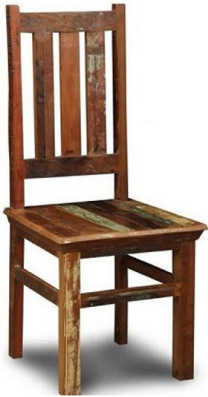
Silla 3:

Empatía hacia mí mismo(a):

Soy empático(a) con mi propia actitud y me explico brevemente mi necesidad; y si quiero, también explico mis sentimientos.

Las cuatro sillas

El ejercicio de las 4 sillas describe 4 formas diferentes de reaccionar ante una agresión verbal.



Silla 1: **Contra-ataque:**

Ataco cuando alguien me insulta, denuncia etc.



Silla 2: **Me ataco a mí mismo(a)**

Me estreso cuando alguien me ataca porque creo que es mi culpa.



Silla 3: **Empatía hacia mí mismo(a):**

Soy empático(a) con mi propia actitud y me explico brevemente mi necesidad; y si quiero, también explico mis sentimientos.



Silla 4: **Empatía hacia la otra persona:**

Ahora no me pongo en primer lugar (como en la silla 3), sino que intento comprender la necesidad de la otra persona.

¿Qué la llevó a atacarme verbalmente?

Las cuatro sillas

Ataque verbal: **Ayer se le olvidó de volver a elaborar las facturas. ¡Esto no puede seguir así!**



Silla 1: Me ataco a mí mismo(a)

Ay, ¡Dios mío!
Me esforcé tanto por hacerlo.
Lo voy a hacer rápidamente ahorita mismo.
Lo siento mucho.



Silla 2: Contra-ataque:

De todos modos, no se le puede dar gusto.
No importa lo mucho que se trabaje.



Silla 3: Empatía hacia mí mismo(a):

Sí, sé que las facturas no están hechas.
No porque me haya olvidado, sino porque tenía que llevar a mi hijo al médico. (Depende de la tonalidad para no confundirse con silla 1/ la explicación de 'llevar el hijo al médico' hace la diferencia.)



Silla 4: Empatía hacia la otra persona:

¿Quiere que las facturas salgan rápidamente, para que nuestra empresa sea percibida como confiable y ordenada?