



Brevidad y simpleza

Los siete pasos para la comunicación positiva

1. Breve
2. Positiva
3. Específica, clara
4. Mencione cómo se siente
5. Declare que comprende
6. Comparta responsabilidad
7. Ofrezca ayuda

El siguiente ejemplo utiliza algunos de los pasos:

“Oye, me preocupa (*mención sobre cómo se siente*) que no hayas encontrado trabajo. Sé lo difícil que es preparar un currículum y buscar oportunidades (*declaración de comprensión*), pero me gustaría que pasaras tres horas al día solicitando entrevistas de trabajo (*específico, claro*). Si te sirve, puedo revisar tu currículum esta noche” (*ofrecimiento de ayuda*).

La solicitud es breve y directa, sin mucho drama ni culpa. También ofrece la oportunidad para que el padre refuerce el comportamiento, suponiendo que su hija o hijo va a cumplir con la solicitud. Esto significa que cuando la hija o hijo cumpla con la solicitud, el padre puede enviar un mensaje de texto con algún elogio, hornear sus galletas favoritas, darle un abrazo, o cualquier cosa que refuerce el comportamiento que el padre quiere ver con más frecuencia.

Es importante reconocer que dominar esta herramienta verbal es un proceso que toma tiempo y probablemente no le salga de manera natural las primeras veces que intente. Sin embargo, con la práctica, será más fácil para usted comunicarse de manera positiva con su hija o hijo.

¡Ahora es su turno! Cree sus propias solicitudes con brevedad y simpleza

Explique brevemente una solicitud que desee hacer a su hija o hijo, para que podamos revisarla utilizando los 7 pasos de la comunicación positiva.