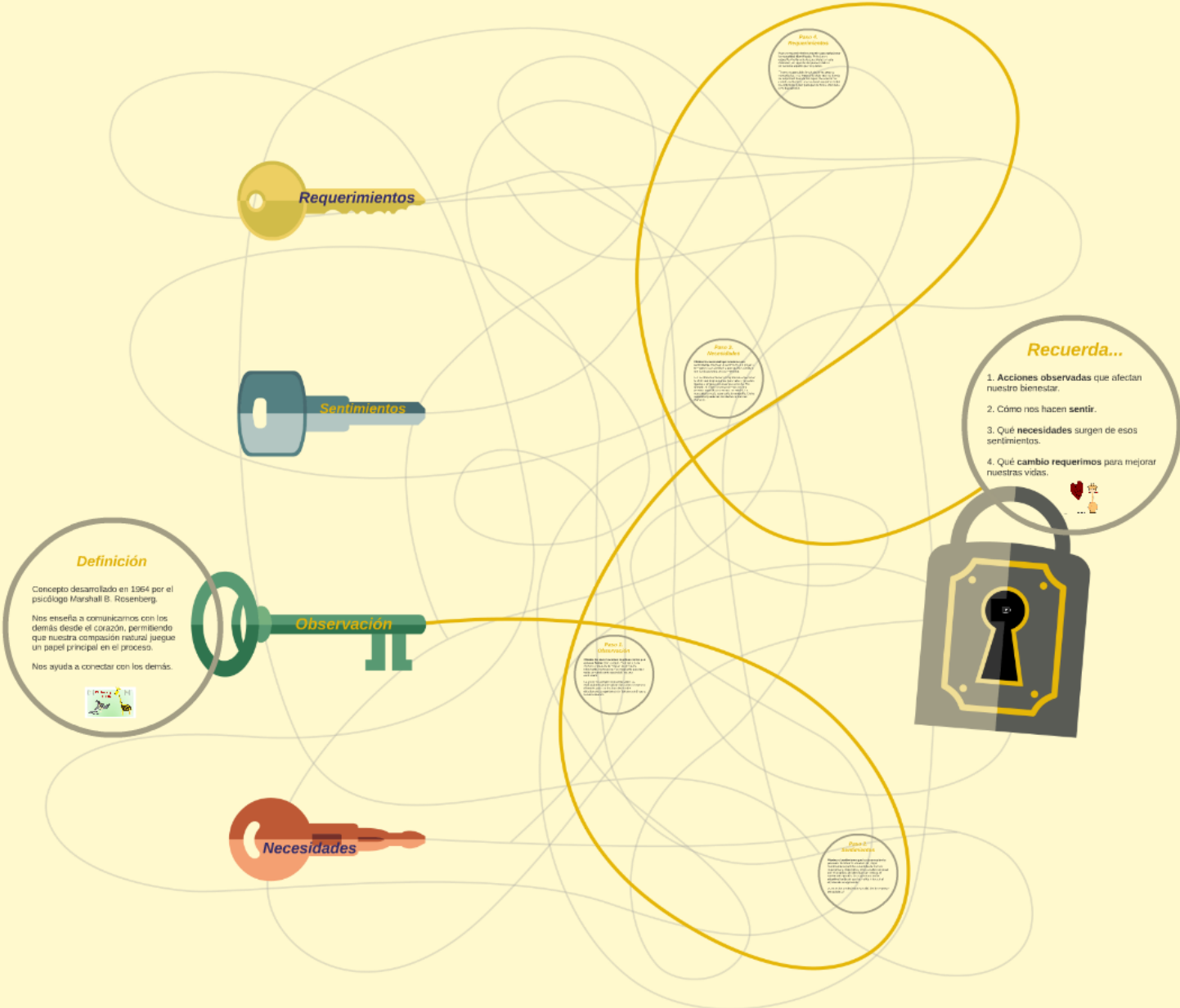
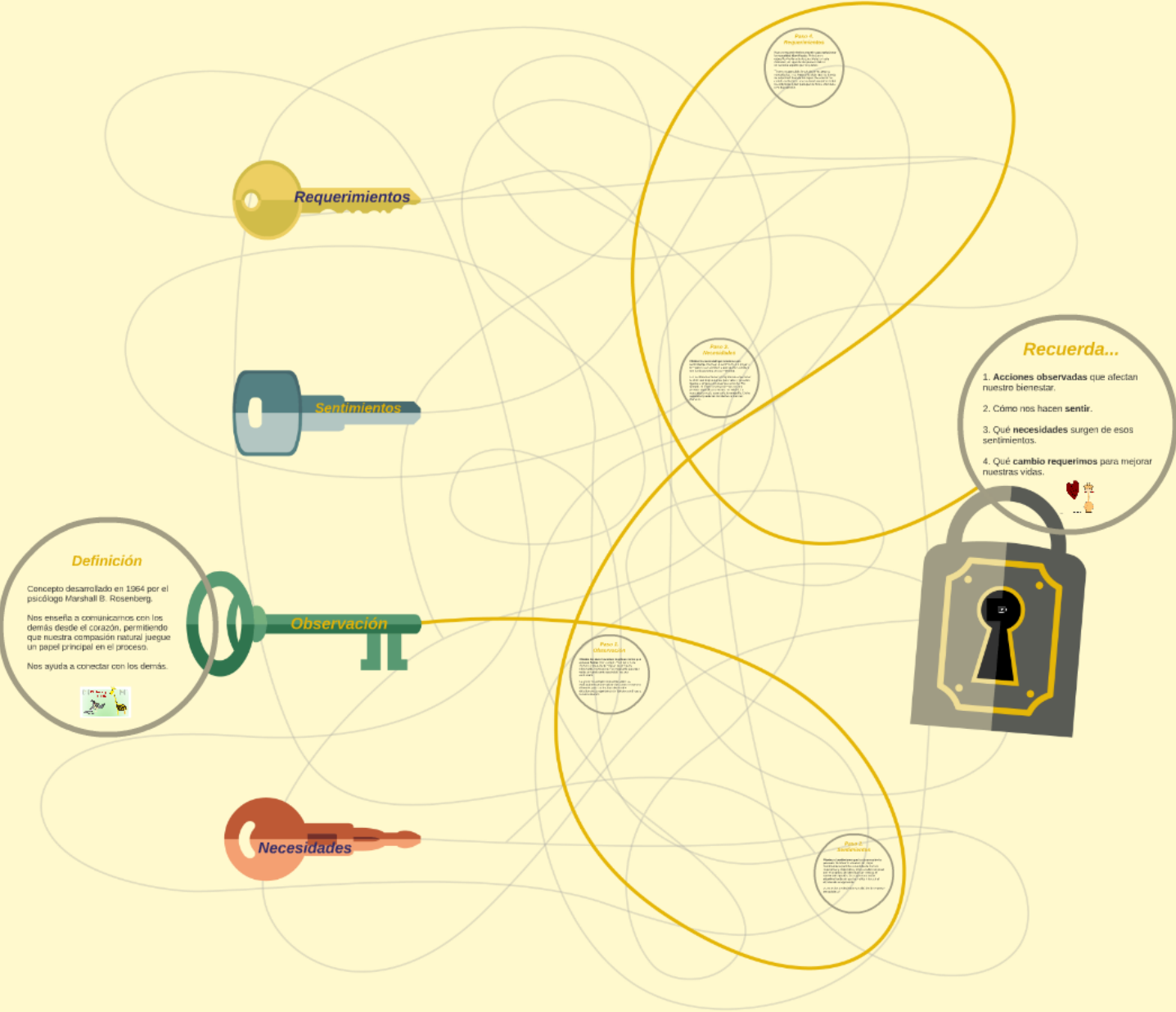


Comunicación No Violenta



Comunicación No Violenta



Definición

Concepto desarrollado en 1964 por el psicólogo Marshall B. Rosenberg.

Nos enseña a comunicarnos con los demás desde el corazón, permitiendo que nuestra compasión natural juegue un papel principal en el proceso.

Nos ayuda a conectar con los demás.



El lenguaje del chacal

- Es la parte oscura que nos habla de nuestros sentimientos y nuestras necesidades, y los sentimientos y las necesidades de los demás.
- El lenguaje del chacal difunde la convicción de la persona que lo utiliza con los demás.
- El chacal busca a través de recompensas y más castigos, y hace que los demás se sientan culpables y avergonzados.

El chacal y la jirafa

El lenguaje de la jirafa

- El lenguaje de la jirafa es lenguaje del consenso porque esta comunicación es directa.
- La jirafa es el símbolo de la comunicación no violenta porque es el animal terrestre con el corazón más grande.
- El lenguaje de la jirafa respeta compatibilidades y relaciones filiales con los demás en todos los niveles de la vida.
- Hace énfasis en la expresión de los sentimientos y las necesidades, transmite la vulnerabilidad en total.
- REQUIERE QUE EL DIÁLOGO SEA DESDE EL.



El lenguaje del chacal

- Es la parte de nosotros que nos separa de nuestros sentimientos y nuestras necesidades, y los sentimientos y las necesidades de los demás.
- El lenguaje del chacal dificulta la conexión de la persona que lo utiliza con los demás.
- El chacal tiende a buscar recompensas y evitar castigos, y hace que los demás se sientan culpables y avergonzados.

El lenguaje de la jirafa

- El lenguaje de la jirafa o lenguaje del corazón permite una comunicación no violenta.
- La jirafa es el símbolo de la comunicación no violenta porque es el animal terrestre con el corazón más grande.
- El lenguaje de la jirafa inspira compasión y relaciones felices con los demás en todos los ámbitos de la vida.
- Hace énfasis en la expresión de los sentimientos y las necesidades; transforma la vulnerabilidad en fortaleza.
- REQUIERE QUE EL DIÁLOGO SEA DESDE EL





You **Tube**

ón

1964 por el
nberg.

s con los
ermitiendo
ural juego
ceso.

os demás.



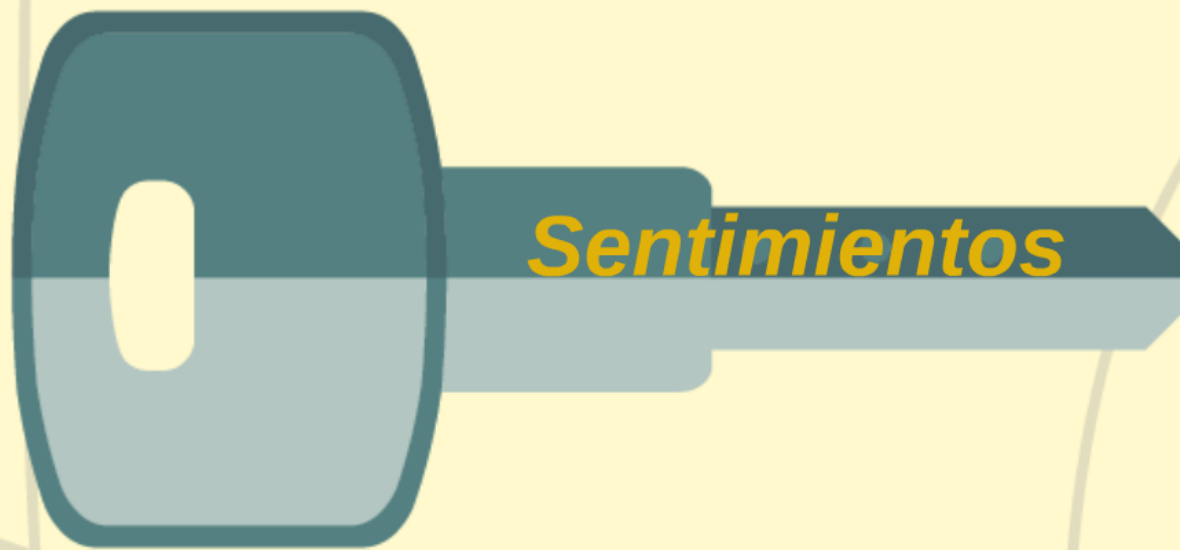
Observación

Paso 1.

Observación

Plantea las observaciones objetivas de las que quieres hablar. Por ejemplo, “Son las 2 de la mañana y escucho tu música” es un hecho observado, mientras que “es muy tarde para que estés armando tanto escándalo” es una evaluación.

La gente no siempre concuerda sobre las evaluaciones ya que valoran las cosas de manera diferente, pero los hechos observados directamente proporcionan un terreno común para la comunicación.



Paso 2. Sentimientos

Plantea el sentimiento que la observación te provoca. Nombrar la emoción sin juzgar moralmente te permite conectarte de manera respetuosa y cooperativa. Lleva a cabo este paso con el propósito de identificar con certeza el sentimiento que tú o la otra persona estéis experimentando en ese momento, y no con el objetivo de avergonzarla.

¡A veces los sentimientos son difíciles de expresar con palabras!



Necesidades

Paso 3. Necesidades

Plantea la necesidad que ocasiona ese sentimiento. Plantear el sentimiento sin juzgarlo te mostrará con claridad lo que sucede contigo y con la otra persona en ese momento.

Los sentimientos tienen un significado especial en la CNV: son muy comunes para todos y no están ligados a ninguna circunstancia concreta. Por ejemplo, el deseo de pasar tiempo con una persona específica no es una necesidad. La necesidad en este caso sería la compañía. Dicha necesidad puede ser satisfecha de muchas maneras.



Requerimientos

Paso 4. Requerimientos

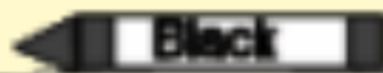
Haz un requerimiento concreto para solucionar la necesidad identificada. Pide clara y específicamente aquello que quieres en este momento, en lugar de dar pistas o indicar únicamente aquello que no quieres.

Tú eres responsable de satisfacer tus propias necesidades, y es importante dejar que los demás se responsabilicen de las suyas. De esta forma, cuando se llevan a cabo acciones conjuntas todos los individuos deben participar de forma voluntaria y no bajo presión.

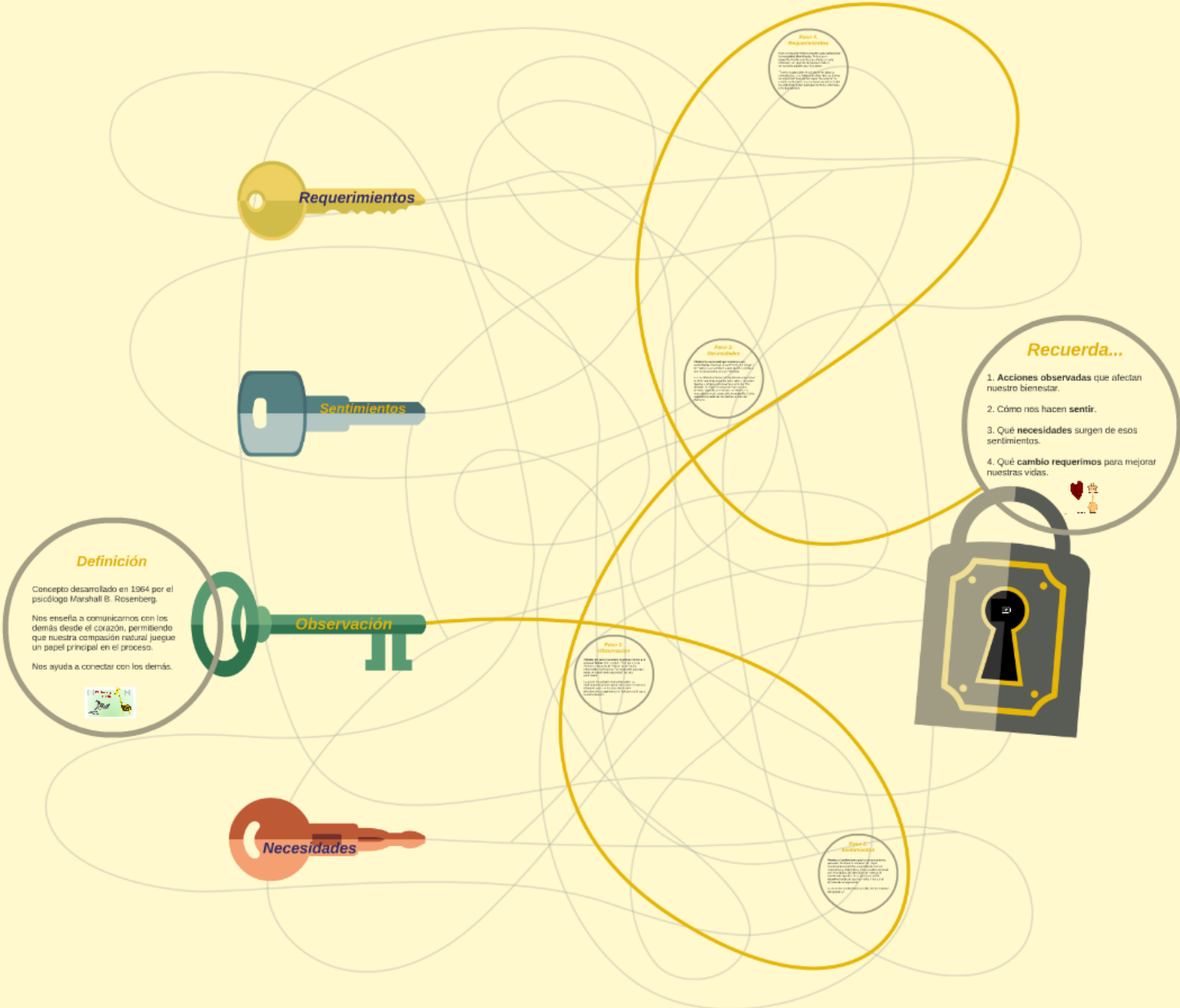
Recuerda...

1. **Acciones observadas** que afectan nuestro bienestar.
2. Cómo nos hacen **sentir**.
3. Qué **necesidades** surgen de esos sentimientos.
4. Qué **cambio requerimos** para mejorar nuestras vidas.





Comunicación No Violenta



¿Practicamos?