



Encuentros para
el bienestar



Comunicación no violenta



ABRIENDO VENTANAS



- 1.- Visión General
- **2.- Observaciones**
- 3.- Sentimientos
- 4.- Necesidades
- 5.- Peticiones
- 6.- Respuestas
- 7.- Empatía, Reflejo
- 8.- Practicar la CNV
- 9.- Practicar la CNV





Observación.





Diferenciar hechos de juicios.



Ayer Luis se enojo sin motivo

Carlos se mordía las uñas por nerviosismo

No me pidió mi opinión

Mi padre es un buen hombre (ONG.....)

Esther trabaja demasiado (60H)

Enrique es agresivo (me golpeo.... Grita....)

Carla ha sido la mejor (la primera de la clase...)

Mi hijo muchas veces no se lava los dientes.

Pedro dijo que el rojo no me quedaba bien

Cuando hable con Margarita no hizo mas que quejarse. (decir que no le gustaba esto y aquello).



Ejercicio



Ejemplos de juicios de valor

1. No creo que las matemáticas sean tan importantes.
3. Es imperdonable la actuación de los Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial.
4. En el mundo hay demasiadas personas.
6. En el mundo no debería haber semáforos, son innecesarios.
7. El inglés es una lengua muy pobre en comparación con el español.
9. Hay gente que no merece morirse.
10. Para suicidarse hay que ser muy egoísta.
11. Quienes se arrepienten de lo vivido malgastan el tiempo.
12. Un año es un lapso de tiempo demasiado largo.
13. En el mundo entero tendrían que prohibir la bebida de sustancias alcohólicas.
14. Las mujeres son muy superiores a los hombres en casi todo.
15. Este gobierno es una desgracia total para el país.
16. Es siempre bueno tener muchos libros en casa.
17. Las obras de ese pintor no deberían valer tanto dinero.
18. No hay que pensar en volver al pasado.
19. Los pobres son pobres porque quieren.
1. Dos más dos es igual a cuatro, sin importar de qué objetos se trate.
2. La bomba atómica se arrojó sobre Hiroshima el 6 de agosto de 1945.
3. Existen más de 6 billones de personas en el planeta.
4. Los semáforos son aparatos para controlar el tráfico automotor en las ciudades.
6. En inglés existe un solo género para todas las palabras.
8. Los muertos no pueden volver a la vida.
9. Existen altas tasas de suicidio en los jóvenes de los pueblos patagónicos.
10. A veces no se aprecia lo que se tiene hasta que se lo pierde.
11. Un año no es más que una vuelta de la Tierra en torno al Sol.
12. El exceso de alcohol ocasiona daños al hígado.
13. Las mujeres son anatómicamente diferentes a los hombres.
14. El Producto Interno Bruto del país se retrajo en un 5%.
15. Tener una biblioteca en casa facilita la adquisición de la lectura en los niños.
16. Los cuadros de un pintor se tasaron en miles de dólares en la subasta.

Concretar y separar hechos.



De uno en uno por favor.





Varios hechos sobre un mismo tema.



Dividir tareas de casa. 5 hechos.

Como dividir las

Que sea al 50%

Que se tenga en cuenta los roles o no

La calidad

Que salga de la otra persona, que comprenda que es su beneficio.

Que no tenga que estar detrás de la persona para que lo cumpla.



No predisponer que los demás actúan por maldad o error





No predisponer que los demás actúan por maldad o error





No predisponer que los demás actúan por maldad o error





No predisponer que los demás actúan por maldad o error





Prestar atención a los motivos del otro



Insulto de tráfico:

Miedo accidente

Nos chillan:

Frustración, impotencia

No estudia:

Incapacidad, falta de motivación

Critican:

Puede que sea por ayudarnos, o por necesidad no cubierta.(no llamas nunca: necesidad de atención).



Dinámicas



Dinámicas:

Buscar un hecho de nosotros mismos que nos haya molestado y describir el hecho o los hechos que nos han molestado.



MUCHAS GRACIAS



La CNV mola