



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





# Ideas



## Que son las necesidades

- Son universales.
- No tiene nombre ni apellido.
- Lo que nos mueve, lo que nos motiva, importa.
- Todas las podemos cubrir excepto una (DP)
- No es una necesidad que el otro haga algo (DP) (que no hagas ruido, que no me exijas)

No siempre podremos cubrir las necesidades, y no siempre las podemos cubrir en el momento. Y no siempre podremos cubrirlas todas. (DP)

Que somos Humanos Que queremos . No sabemos Cuando lo queremos . Ahora. (Mejor primero sentir el duelo de la perdida luego irme a otro sitio, no quedarme con el dolor no expresado).

Si exponemos solo nuestras necesidades y además de forma indirecta, es mas fácil que parezca exigencia o crítica y es posible que encontremos resistencia.

Si las exponemos unidas a nuestros sentimientos, es mas fácil conectar, empatizar y que respondan de forma compasiva.



# Que son Necesidades



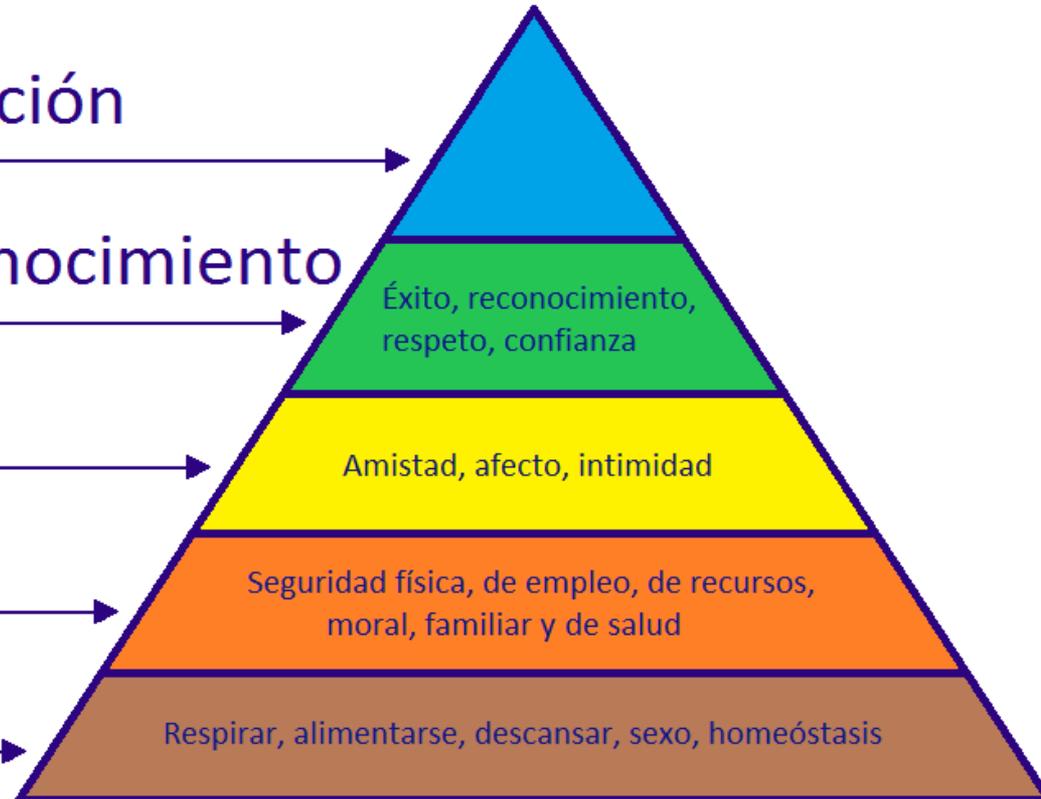
Autorrealización

Estima/reconocimiento

Sociales

Seguridad

Fisiológicas





# Que son Necesidades



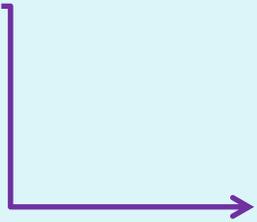
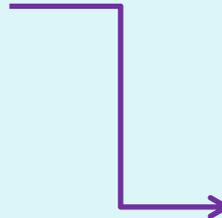
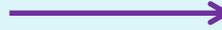
Asociación para la  
**Comunicación NoViolenta**

**Inventario de necesidades**  
Esta lista no es completa, animete a completarla.

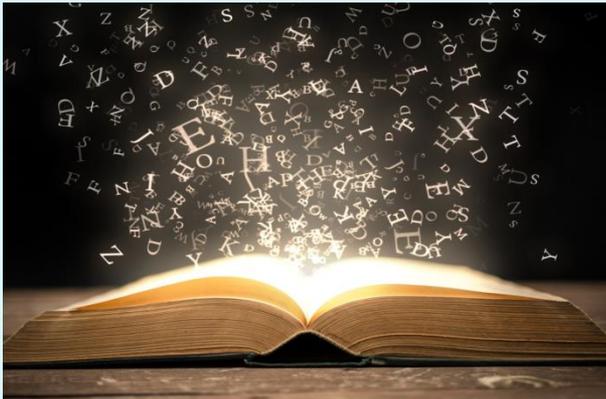
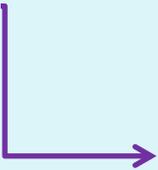
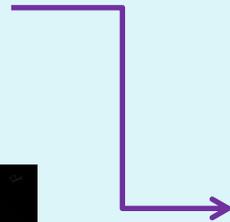
<b>CONEXIÓN</b> Aceptación Agradecimiento Coherencia Colaboración Compañía Comunicación Conocer y ser conocido Consenso Confianza Consideración Cooperación Empatía Entender y ser entendido Estabilidad Inclusión Interconexión Pertenencia Realidad compartida Reciprocidad Respeto/autorrespeto Seguridad emocional Ver y ser visto	<b>CERCANÍA</b> Afecto Amor Apoyo Calidez Cercanía Compañía Comunidad Contacto físico Cuidado Delicadeza Interdependencia Intimidad Placer Proximidad Reconocimiento	<b>SENTIDO</b> Aprendizaje Auto-expresión Capacidad Claridad Clausura Comemoración Comprensión Consciencia Contribución Creatividad Crecimiento Descubrimiento Duelo Efectividad Eficacia Esperanza Estímulo Exploración Importar Participación Realización Reto Objetivo Variedad
<b>BIENESTAR FÍSICO</b> Abrigo Agua Aire Alimento Comodidad Descanso/sueño Espacio Expresión sexual Intimidad Movimiento/ejercicio Protección/refugio Seguridad Silencio	<b>CELEBRACIÓN</b> Alegria Celebración Diversión Humor	<b>PAZ</b> Armonía Belleza Comunión Equilibrio Espiritualidad Igualdad Inspiración Orden Quieted Soledad Tranquilidad
<b>AUTONOMÍA</b> Elección Espacio Espontaneidad Independencia Libertad Respeto	<b>INTEGRIDAD</b> Autenticidad Honestidad Identidad Presencia Sinceridad Solidaridad Transparencia	

[www.asociacioncomunicacionnviolenta.org](http://www.asociacioncomunicacionnviolenta.org)

# Diferenciar necesidades de estrategias



# Diferenciar necesidades de estrategias





# Conectar nuestro sentimiento con la necesidad





# Unir sentimiento y necesidad.



Nos chillan:	Frustración, impotencia	Comprensión
Insulto en trafico:	Miedo accidente	Seguridad
No estudia:	Incapacidad, falta de motivación	Realización
Critican:	Puede que sea por ayudarnos, o por necesidad no cubierta.(no llamas nunca: necesidad de atención).	Atención, contribuir a tu bienestar



# Transformar culpa en necesidad.



Nos chillan:	Frustración, impotencia	Comprensión
Insulto en trafico:	Miedo accidente	Seguridad
No estudia:	Incapacidad, falta de motivación	Realización
Critican:	Puede que sea por ayudarnos, o por necesidad no cubierta.(no llamas nunca: necesidad de atención).	Atención, contribuir a tu bienestar



# Transformar culpa en necesidad.



He actuado impulsivamente

He actuado según mis instintos y como sentía en ese momento

He actuado sin tener en cuenta a los demás

He actuado como sabía en ese momento, me he dado cuenta y estoy aprendiendo.



# MUCHAS GRACIAS



**La CNV mola**