

RELACIONES INTERPERSONALES PLENAS

Taller 1: Identificación de la violencia y observar sin juicio

Taller 2: Identificación y expresión de sentimientos. Gestión emocional

Taller 3: Descubrimiento de las verdaderas necesidades

Taller 4: La expresión honesta y respetuosa de nuestra comunicación

Taller 5: Escucha empática. Aprendiendo a dialogar

Taller 6: Resolución de conflictos

REGISTRO DIARIO DE COMUNICACIÓN VIOLENTA

Fecha: / /
Hora: : AM / PM

SITUACIÓN

Describe brevemente el contexto o situación en el que ocurrió la comunicación violenta.

FRASE O ACCIÓN VIOLENTA

Escribe la frase exacta que dijiste o escuchaste, o describe la acción que observaste

JUICIOS, EXIGENCIAS EXPLÍCITAS

¿Qué dijeron literalmente?

JUICIOS, EXIGENCIAS, ACUSACIONES, IMPLÍCITOS

Intenta identificar los juicios que están entre las palabras o en lo no verbal

REACCIÓN DEL OTRO

Describe cómo reaccionó la otra persona, si es que hubo una

FORMA ALTERNATIVA DE EXPRESARLO

Reformula la frase o acción violenta en una forma no violenta.

REFLEXIONES Y APRENDIZAJES

¿Qué aprendiste de esta situación? ¿Hay algo que te gustaría hacer de manera diferente la próxima vez?

Con el tiempo, este registro te ayudará a ser más consciente de tus patrones de comunicación y a identificar áreas específicas en las que trabajar. También te proporcionará una visión clara de cómo tus palabras o acciones afectan a los demás y cómo podrían ser expresadas de una manera más compasiva y conectada.

LISTA DE OBSTÁCULOS A LA COMUNICACIÓN

1.- Ordenar, exigir

2.- Amenazar, advertir

3.- Moralizar, sermonear

4.- Aconsejar, dar soluciones

5.- Argumentar, convencer por lógica, dar lecciones

6.- Juzgar, criticar

7.- Alabar, hacer cumplidos

8.- Humillar, ridiculizar, etiquetar

9.- Interpretar, diagnosticar, comparar

10.- Consolar

11.- Preguntar, cuestionar

12.- Desviar, bromear, esquivar, ironía

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

NECESIDADES

SUBSISTENCIA

- Abrigo
- Aire, respiración
- Alimentación
- Evacuación
- Hydratación
- Luz
- Reposo
- Reproducción (subsistencia de la especie)
- Movimiento, ejercicio
- Ritmo (respeto de)

SEGURIDAD

- Confianza
- Armonía
- Paz
- Preservar el tiempo y la energía
- Protección
- Confort
- Seguridad (afectiva y material)
- Apoyo

LIBERTAD

- Autonomía
- Independencia
- Emancipación
- Libertad de elegir
- Espontaneidad, Soberanía

RECREACIÓN

- Desfogarse, relajación
- Juego
- Entretenimiento
- Reponer energía
- Reír

NECESIDADES RELACIONALES

- Pertenecer
- Atención
- Comunión
- Compañía
- Contacto
- Empatía
- Intimidad
- Compartir
- Proximidad
- Amor
- Calor humano
- Delicadeza, tacto
- Honestidad, sinceridad
- Respeto

IDENTIDAD

- Coherencia, acuerdo con sus valores
- Afirmación de uno mismo
- Pertenencia con iguales
- Autenticidad
- Confianza en sí mismo
- Estima de uno mismo y del otro
- Evolución
- Respeto de uno mismo y del otro
- Integridad

PARTICIPACIÓN

- Contribuir al bienestar y desarrollo de sí mismo y del otro
- Cooperación
- Concertación
- Co-creación
- Conexión
- Expresión
- Interdependencia

REALIZACIÓN

- Actualización de los potenciales
- Belleza, Creación
- Expresión, Inspiración
- Realización, Elegir su proyecto de vida
- Valores
- Opiniones, sueños...
- Evolución - Aprendizaje
- Espiritualidad

SENTIDO

- Claridad
- Comprensión
- Discernimiento
- Orientación
- Significación
- Transcendencia
- Unidad
- Comuni3n

CELEBRACIÓN

- Apreciación
- Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)
- Compartir alegrías y penas
- Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño...)
- Ritual
- Reconocimiento - Gratitude

SENTIMIENTOS CUANDO LAS NECESIDADES SÍ ESTÁN SATISFECHAS

Calma:

Estar en paz, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, confiado, armonioso...

Placer:

Estar feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo, en armonía...

Afecto:

Estar amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, reconocido...

Interés:

Estar interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido...

Actividad:

Estar animado, contento, estupendo, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, excitado, electrizado, refrescado, realizado...

Apertura:

Estar abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, agradecida...

SENTIMIENTOS CUANDO LAS NECESIDADES NO ESTÁN SATISFECHAS

Rabia:

Estar molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo...

Tristeza:

Estar apenado, conmocionado, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista...

Sorpresa:

Estar confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, anonadado, perplejo, estupefacto, atónito, bloqueado, paralizado, asustado, curioso...

Dolor:

Estar frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, incapacitado, angustiado, destrozado...

Disgusto:

Estar descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso...

Miedo:

Estar temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, paralizado, pasivo, inerte, cerrado...

SENTIMIENTOS CUANDO LAS NECESIDADES NO ESTÁN SATISFECHAS

Confusión:

Estar confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, dependiente...

Preocupación:

Estar incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado, alterado, abrumado...

Vergüenza:

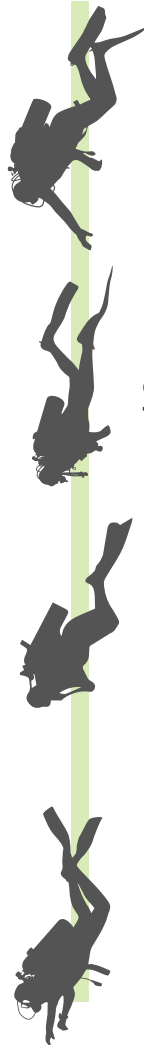
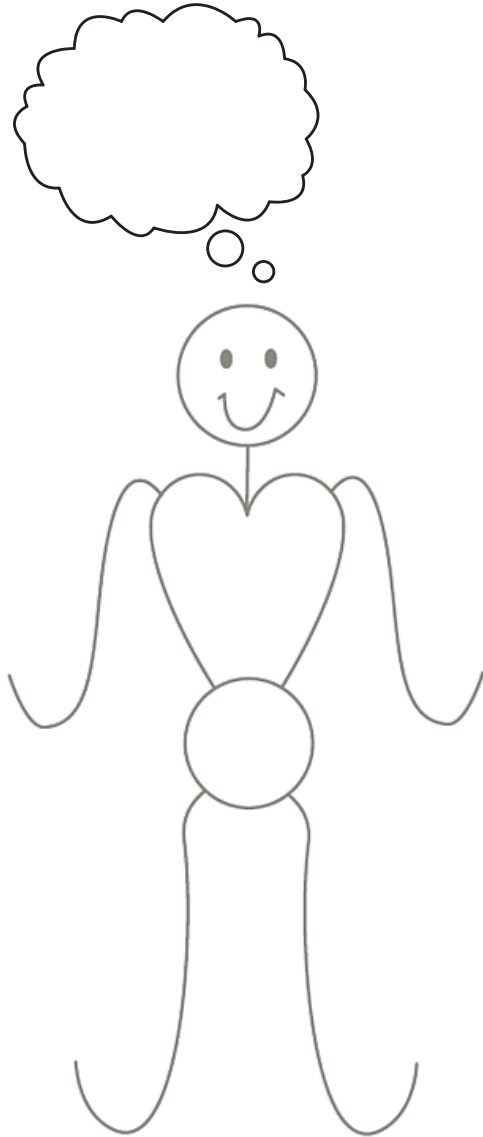
Estar arrepentido, tímido, inhibido, cohibido, acobardado...

Cansancio:

Estar cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desinteresado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto...

ESQUEMA DEL PROCESO CONMIGO MISMO

YO

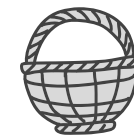


HECHOS

SENTIMIENTOS

NECESIDADES

ACCIONES



- Mis Juicios
- Mis exigencias
- Tener la razón
- TODO LO QUE ME CUENTO...

La Observación en la Comunicación No Violenta

Descubre cómo la observación desempeña un papel fundamental en la comunicación no violenta y su impacto en nuestras relaciones interpersonales.

Pilar de la Torre

Componentes de la Observación en la CNV

Evitar Juicios y Evaluaciones

Reconocer que nuestras interpretaciones pueden ser subjetivas y reemplazar juicios por observaciones.

1

Descripción Objetiva

Observar los hechos sin interpretaciones ni evaluaciones para una comunicación más clara.

2

Beneficios y Aplicaciones de la Observación en la CNV

Mejora de la Empatía y Comprensión

Al centrarnos en lo observado, fomentamos una conexión más profunda con los demás.

Resolución de Conflictos de Manera Constructiva

La observación objetiva permite abordar los problemas sin culpar o atacar a los demás.

Desafíos para la Práctica de la Observación en la CNV

Superar la Tendencia a Culpar o Juzgar

Evitar la trampa de atribuir intenciones o motivaciones negativas a los demás.

Practicar la Escucha Activa y la Empatía

Realmente comprender las perspectivas de los demás antes de formar conclusiones.

La importancia de la observación en la Comunicación No Violenta

Mejora la conexión

Al practicar la observación, podemos comunicar de manera más clara y precisa, evitando el uso de evaluaciones y juicios que pueden generar conflictos y desconexión en nuestras relaciones.

Fomenta la empatía

Cuando nos enfocamos en las observaciones objetivas, podemos entender mejor las experiencias y perspectivas de los demás, promoviendo así la empatía y el entendimiento mutuo.

Promueve la autenticidad

Al expresar nuestras observaciones de manera sincera y respetuosa, estamos siendo fieles a nosotros mismos y fomentamos la confianza y la honestidad en nuestras relaciones.

La observación como puente hacia la empatía

"Cuando practicamos la observación en nuestra comunicación, estamos construyendo un puente hacia la empatía. Nos permite ver más allá de nuestras propias interpretaciones y conectar de manera más profunda con los demás".

El lenguaje de la observación

Observación pura	Descripción sin interpretación ni juicio
Observación con evaluación	Descripción con interpretación o juicio incluido
Ejemplo	"Está sentado en la sala de reuniones" (observación pura) vs. "Está siempre ausente en las reuniones importantes" (observación con evaluación)

El poder transformador de la observación

1

Aumenta la claridad

Al observar de manera objetiva, podemos distinguir los hechos de nuestras interpretaciones personales, lo que nos permite ver la realidad con mayor claridad.

2

Reduce los conflictos

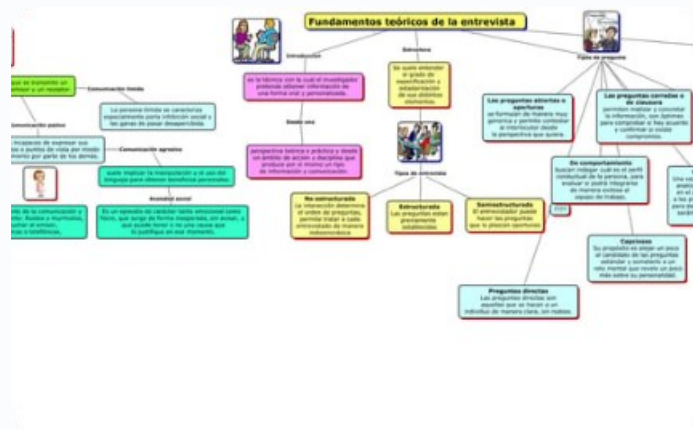
Al comunicarnos a través de observaciones neutrales, evitamos las críticas y juicios que suelen generar conflictos y nos abrimos a encontrar soluciones conjuntas.

3

Promueve el entendimiento

Mediante la observación cuidadosa, nos acercamos a las experiencias de los demás, lo que nos permite comprender sus necesidades y generar empatía en nuestras interacciones.

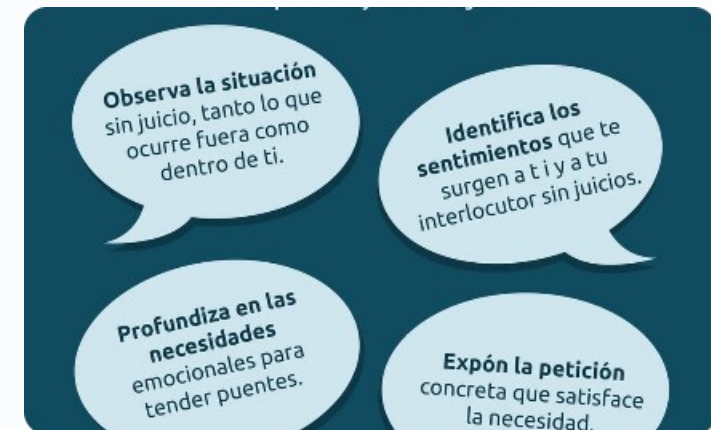
El poder de la observación en las relaciones



La observación consciente nos permite percibir los detalles y sutilezas en la comunicación, fortaleciendo así nuestras relaciones y facilitando una conexión más profunda.



Al utilizar la observación en nuestra comunicación asertiva, transmitimos nuestro mensaje de manera más efectiva y evitamos malentendidos o interpretaciones erróneas.



La observación en el marco de la comunicación no violenta nos ayuda a cultivar la compasión y el respeto en nuestras interacciones, creando un ambiente de diálogo genuino y constructivo.



Conclusiones y Recomendaciones

Importancia de la Observación

- La práctica de la observación en la comunicación no violenta nos brinda herramientas poderosas para construir relaciones más auténticas, empáticas y respetuosas.
- Al desarrollar nuestras habilidades de observación, podemos mejorar nuestra comunicación, resolver conflictos de manera más efectiva y fomentar una cultura del diálogo y la comprensión mutua.

La práctica de la observación consciente:

- Reserva unos minutos cada día para practicar la observación consciente.
- Elige una situación y obsérvala detenidamente, describe los detalles evitando hacer juicios o interpretaciones
- Busca expresiones de la vida cotidiana que creyendo que hablamos de hechos, son juicios.
- Colabora con tu pareja coach en la detección de juicios y quedaros solo en los hechos.
- ¿cuáles son las situaciones que más te cuesta llegar a los hechos?

Desglosando situaciones

- Selecciona una situación o interacción reciente que te haya perturbado.
- Anota todos los hechos objetivos que puedas recordar sobre esa situación. Luego, separa cualquier juicio, interpretación o diagnóstico que hayas añadido a tu recuerdo.

Después de cada frase, indicar si es una observación, evaluación o juicio:

1. "Juan casi nunca hace su trabajo a tiempo."
2. "María es desorganizada."
3. "El equipo terminó el proyecto dos semanas después de la fecha límite."
4. "El discurso de Carla fue aburrido."
5. "Este libro tiene muchas páginas."
6. "Mi hermano come demasiada carne."
7. "La conferencia comenzó a las 10:30 am."
8. "Sofía es irresponsable porque llega tarde casi siempre."
9. "Hace frío en esta habitación."
10. "El vaso está medio vacío."
11. "Lucas es malo jugando al fútbol."
12. "Lleva lloviendo 3 días seguidos."
13. "Clara es mejor que Ana en matemáticas."

Recuerda que la diferencia entre evaluación y juicio puede ser sutil y, en algunos contextos, las palabras pueden usarse indistintamente. Sin embargo, es útil distinguir entre observaciones (declaraciones neutrales de hechos), evaluaciones (valoraciones basadas en criterios) y juicios (etiquetas o interpretaciones que pueden ser positivas o negativas).