



Pilar de la Torre

Las Necesidades en CNV



Los Principios de la CNV

Comunicación

Aprenderemos los componentes fundamentales de la comunicación no-violenta y cómo empoderarnos en ella.

Empatía

Es esencial aprender a conectarnos empáticamente para poder entender las necesidades de los demás y nuestras propias necesidades.

Atención Plena

La atención plena nos permite ser conscientes de nuestras emociones y escuchar a los demás sin juzgar.

Honestidad

La honestidad es fundamental para poder expresar nuestras necesidades y sentimientos.

Identificación de Necesidades

Autoconocimiento

Identificar nuestras propias necesidades es clave para poder empezar a expresarlas de manera efectiva.

Observación

Aprender a escuchar y observar lo no verbal ayuda a identificar las necesidades de los demás.

Cuestionamiento

Identificar las necesidades nuestras y de los demás nos permite entender mejor la situación y encontrar soluciones conjuntas.

Claridad

Tener las necesidades claramente identificadas ayudará a evitar malos entendidos

La Importancia de Entender Nuestras Propias Necesidades

Autovalidación

Entender nuestras necesidades nos permite validar y aceptar nuestras emociones y sentimientos.

Equilibrio

Las necesidades proporcionan un equilibrio emocional y mental que nos permite afrontar situaciones difíciles.

Comunicación Eficaz

Conocer nuestras propias necesidades nos permite expresarnos de manera efectiva con los demás.

Cómo Identificar y Expresar las Necesidades de los Demás

Escucha Empática

Aprender a escuchar los sentimientos y necesidades de los demás no solo ayuda a comprenderlos, sino que también fomenta una comunicación efectiva.

Compartir

Compartir nuestras propias necesidades con los demás fomenta una comunicación efectiva en la que ambas partes se escuchan y validan mutuamente.

Resolución de Conflictos a Través de la CNV

Empatía

Ponerse en el lugar del otro facilita la resolución del conflicto y la búsqueda de soluciones creativas y efectivas.

Comunicación Empática

La CNV permite que ambas partes se sientan escuchadas y validadas, fomentando una comunicación efectiva y la resolución de conflictos.

Enfoque en las Necesidades

Focalizarse en las necesidades de ambas partes permite llegar a soluciones que satisfagan a todas las partes y evite la violencia.