

# ELEMENTOS DE COMUNICACIÓN VIOLENTA

**Juicios**

**Interpretaciones**

**Comparaciones**

**Generalizaciones**

**Simplificar**

**Obligaciones**

**Ordenes**

**Dualidad**

**Creencias limitantes**

**Exigencias**

**Obtener satisfacción a sus peticiones desde:**

El miedo

La culpabilidad

La vergüenza

La recompensa

Mendigar el amor

El castigo

**Diagnósticos**

**Etiquetas**

**Pilar de la Torre.**

Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación No Violenta

# 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 - Gracitud

# 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, hartado, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo...

## **Tristeza:**

Estar apenado, conmovido, 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...

## LAS NECESIDADES SON:

**1**

**UNIVERSALES**

**2**

**NO DEPENDEN DE UNA ACCIÓN**

**3**

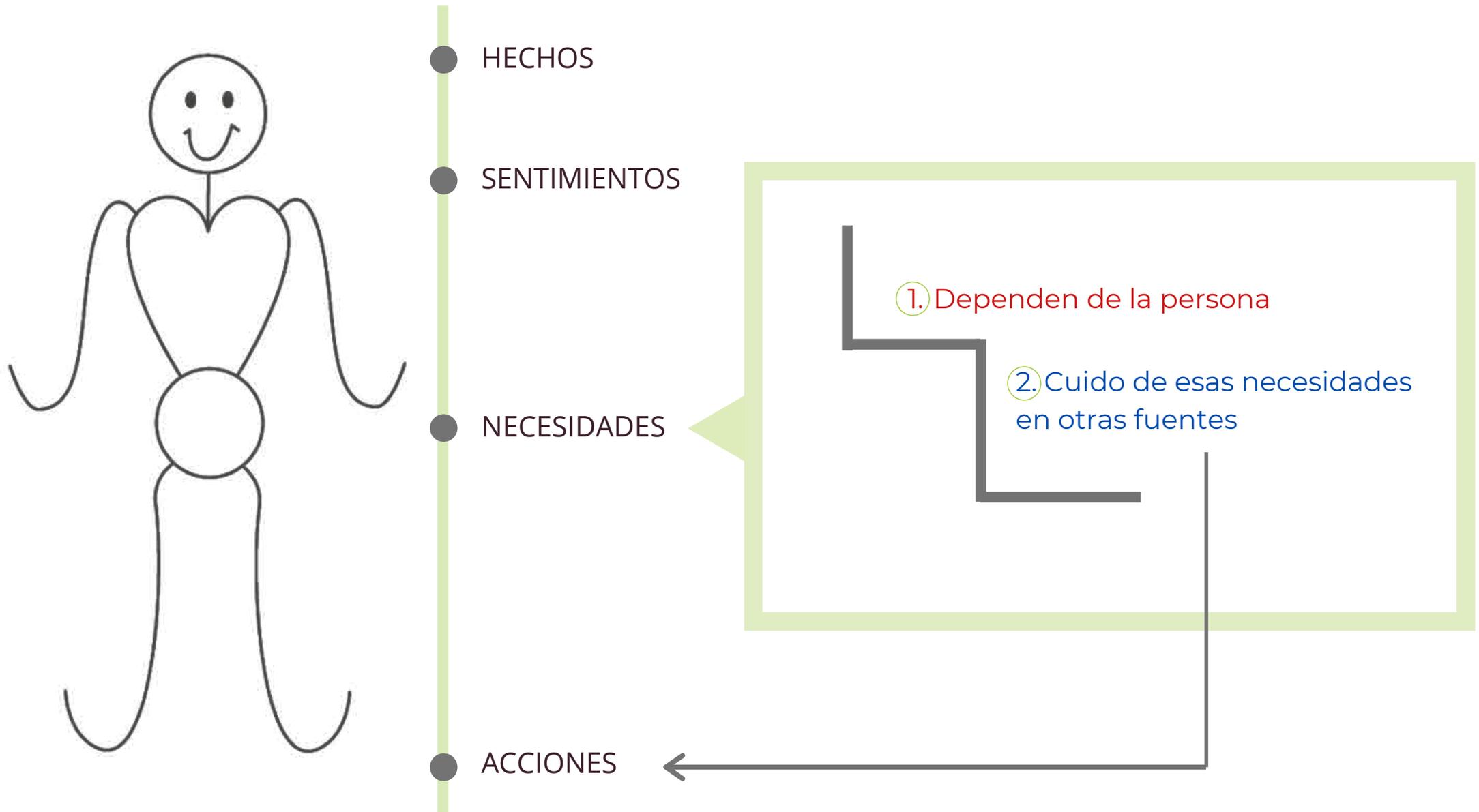
**NO DEPENDEN DE UNA SOLA PERSONA**

**4**

**LAS PODEMOS CUIDAR NOSOTRAS/OS MISMAS/OS**

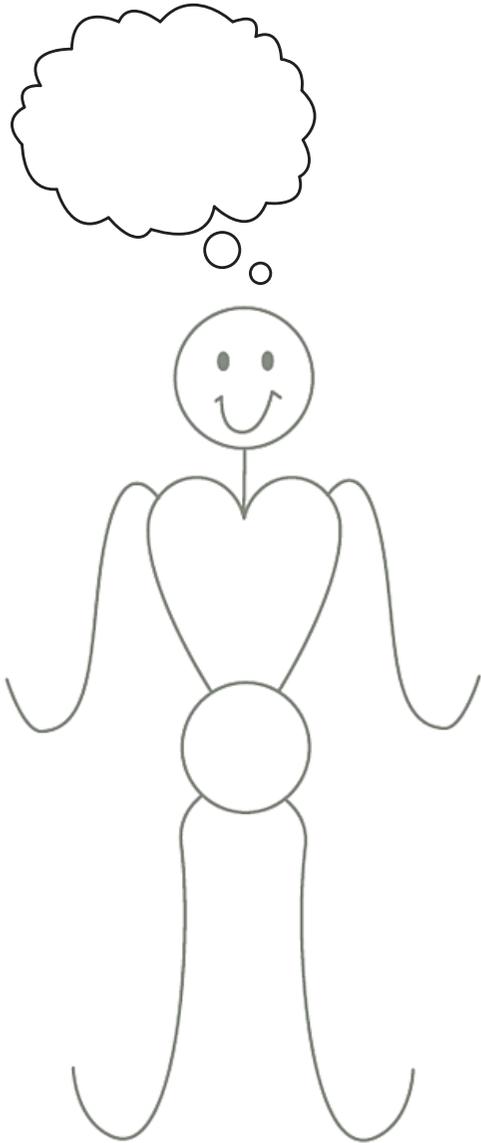
**5**

**HAY PERSONAS EN NUESTRO ENTORNO QUE LAS SATISFACEN.**



# ESQUEMA DEL PROCESO CONMIGO MISMO

YO



HECHOS

SENTIMIENTOS

NECESIDADES

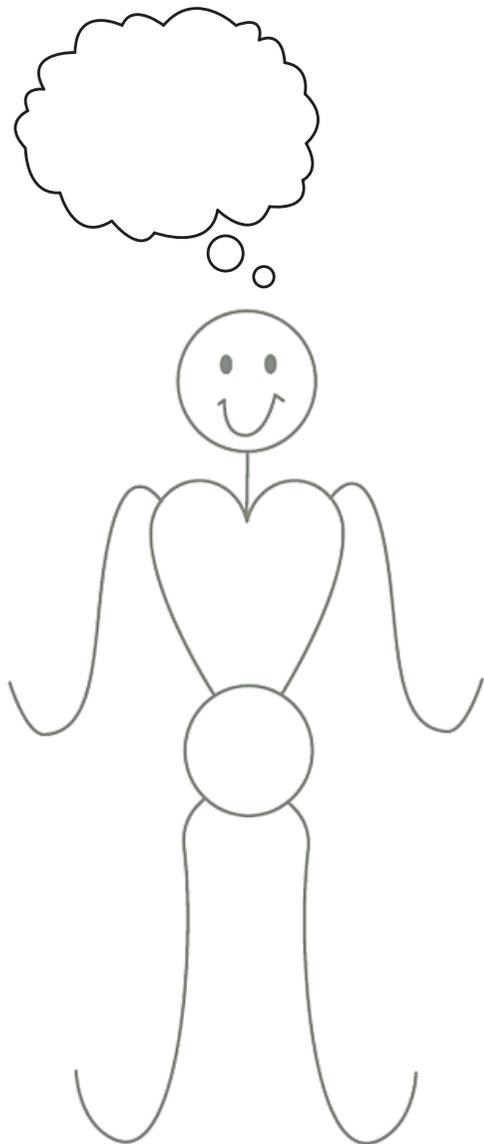
ACCIONES



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

# ESQUEMA DEL PROCESO CNV CON EL OTRO

## EL OTRO



- Sus Juicios, sus acciones
- Sus exigencias, sus ideas
- Sus argumentos de que tiene la razón.
- **TOD LO QUE SE CUENTA....**

*CONSTRUYO UNA HIPÓTESIS CON:*



SUS HECHOS



SUS SENTIMIENTOS



SUS NECESIDADES



SUS ACCIONES



*¿ES ASÍ?, ¿ES ESTO?, ¿ME EQUIVOCO?*