

## INICIACIÓN CVN – SEGUNDA SESIÓN

---

### ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA?

La Comunicación NoViolenta no es una forma de hablar.  
Primero es importante conectarnos con nosotras mismas las personas.  
Por eso hacemos la práctica de conectar con nuestro espacio interno.

Cuando tenemos un encuentro con alguien algo ocurre dentro de nosotras y nosotros.

Muchas veces las opiniones desconectan porque si alguien me está hablando de algo suyo si en vez de escuchar doy mi opinión eso desconecta de lo que me está compartiendo.

Si no estoy de acuerdo en lo que dice y le digo mi opinión eso también desconecta. Muchas veces genera rechazo. Si me energía es la de querer cambiar a la otra persona (por su bien) eso también es violencia. El querer cambiar a una persona es incompatible con la conexión. No puedo conectar contigo desde el corazón si quiero cambiarte.

Si doy un consejo a alguien (si no me lo ha pedido) hay implícito que yo sé lo que tienes que hacer.

Escucha es saber lo que te pasa.

No nos han enseñado a comunicarnos desde la CNV.

**LA CNV. consiste en una sola cosa en cambiar en TÚ por el YO.**

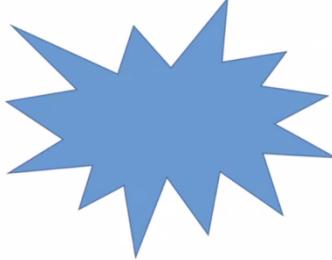
---

### TRABAJO CON LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

EJEMPLO.

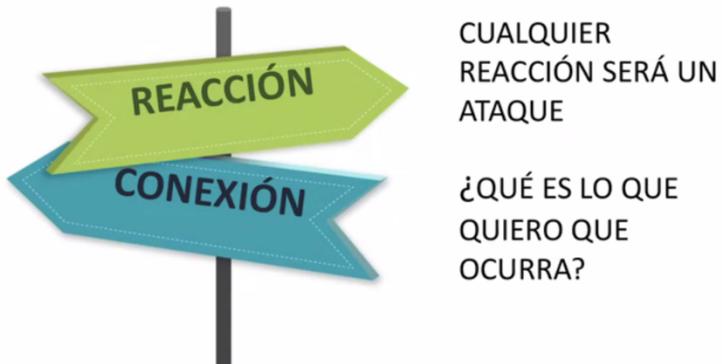
Tengo 3 amigas y 2 de ellas cuando estamos juntas hablan mal de las otras.

ALGO OCURRE DENTRO DE MI



Mi mente quiere ir por un lado. Decirles a mis amigas que no me parece bien hablar de “fulanita” cuando no está presente les llega como un ataque en forma de juicio implícito. Por lo que si yo quiero realmente conexión con ellas esto no es eficaz ya que me desconecta.

## CRUCE DE CAMINOS



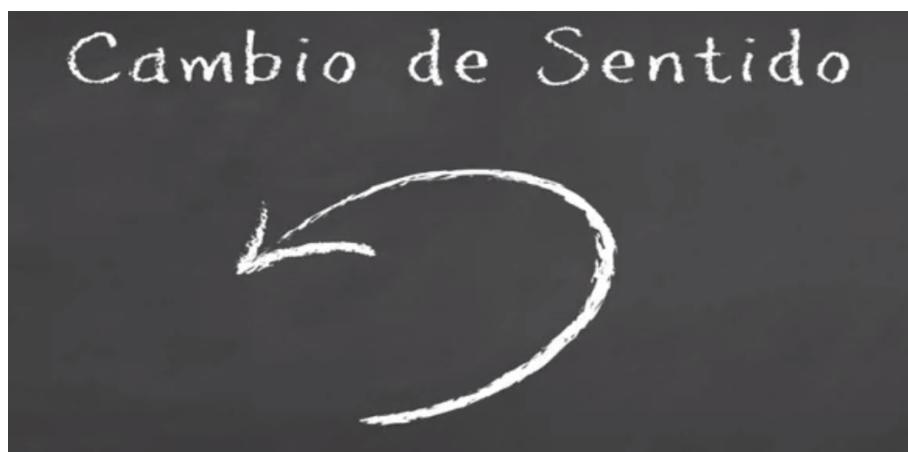
LO QUE YO QUIERO ES:

**Armonía entre las 4**  
**Cariño entre las 4**  
**Conexión**

El camino de la conexión me mira a mí a qué me sucede a mí.

Cuando me focalizo en la otra persona se pone en marcha el engranaje de la desconexión y ver que me pasa a mí es el primer paso para la conexión.

AQUÍ PROPONEMOS UN CAMBIO DE SENTIDO.



## CÓMO REALIZO ESTE CAMBIO DE SENTIDO VOY A VER QUÉ ME PASA A MI

### MIS JUICIOS, EXIGENCIAS, MI VIOLENCIA:

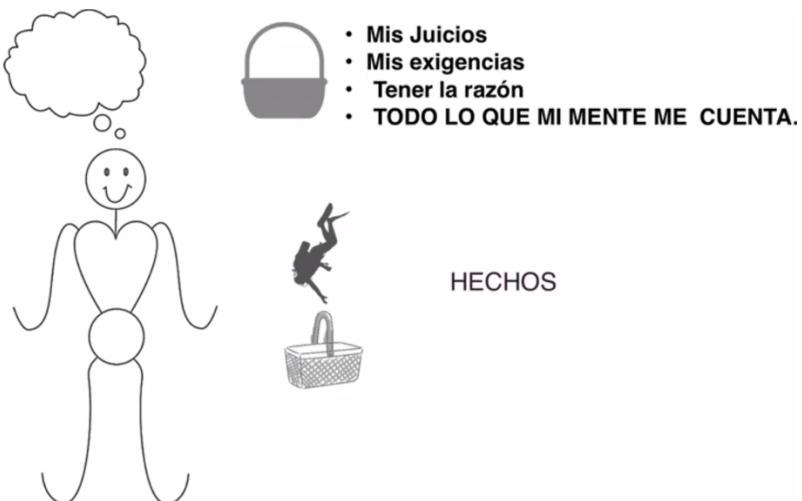
Lo hacen mal, son unas desconsideradas, yo tengo otros valores y me asocio con la otra y les castigo. Yo si que se lo que está bien y mal.



- Mis Juicios
- Mis exigencias
- Reproches
- Acusaciones
- Premio-castigo
- Culpa
- Tener la razón
- .....
- Interpretaciones: TODO LO QUE ME CUENTO....

Una clara definición de Comunicación NoViolenta es convertir “la mierda en abono”. Es preciso la mierda para que se pueda transformar en abono para que florezca la comunicación. Para poder transformarlo hacemos este trabajo:

1. **HECHO.** Libre de juicios, interpretaciones y valoraciones. Un hecho no empieza por la palabra NO.



## 2. SENTIMIENTOS.



Cuando mis amigas dicen que la otra amiiga “no ha hecho algo correcto”. ME SIENTO:

- Inquieta
- Preocupada
- Enfadada
- Triste
- Rabia.

### LA FUNCIÓN DE LOS SENTIMIENTOS:

Hay muchos modelos que se quedan aquí solo hablar de lo que siento. Y a veces cuando me quedo solo aquí se convierte en una acusación y en culpa al otro.

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE ESOS SENTIMIENTO? Son una señal que me están diciendo cómo están cuidadas mis necesidades.

Un dolor de muela nos dice que algo pasa.

De la misma manera funcionan los sentimientos.

Todos los sentimientos nos hablan de que necesitamos.

Los sentimientos me indican lo que necesito.

### FALSOS SENTIMIENTOS O PENSIMIENTOS

Por ejemplo, si digo: Me siento ignorada. Es un juicio. Es un juicio, un falso sentimiento. Me sentí agredida. Es otro falso sentimiento. Es un pensamiento. Me siento presionada. Ofendida. Me siento humillada. Son juicios disfrazados de sentimientos.

Si me quedo en estos pensamientos no doy espacio a otros sentimientos más profundos.

Para acceder a mis sentimientos genuinos me hago la pregunta. ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO PIENSO QUE ME SIENTO AGREDIDA, CUANDO ME SIENTO PRESIONADA...? Y allí tengo el sentimiento más profundo.

Esto tiene una importancia enorme. Si mostramos nuestra vulnerabilidad con un falso sentimiento. Lo que voy a recibir seguramente es un golpe. Por lo que la otra persona no suele acoger la vulnerabilidad desde un lugar de ataque. Cuando muestre la vulnerabilidad asegurarme que no haya un TÚ. Porque no lo va a acoger la otra persona.

### 3. NECESIDADES



Conexión

Armonía.

Cariño

Cuidado

### 4. CÓMO CUIDO DE ESTAS NECESIDADES. ACCIONES PARA CUIDAD DE ESTAS NECESIDADES.

- Conexión:
  - Conectándome con ellas.
  - Empatizando con ellas.
- Armonía:
  - Conectando con ellas
  - Contribuyendo a la armonía empatizando con ellas
- Cariño:
  - Comprendiéndolas
  - Empatizando
- Cuidado:
  - Doy yo el cuidado que me gustaría que ellas den
  - Empatizando.

ESTA ÚLTIMA PARTE DESACTIVA LOS JUICIOS Y LAS EXIGENCIAS.

Los juicios y exigencias es la manera más eficaz que tengo para no cuidar de esto.

Lo que sentimos es un piloto de lo que necesitamos sanar.

Me doy cuenta que las necesidades que tengo las puedo satisfacer empatizando con la otra persona. CÓMO LO HAGO.

IMAGINANDO (NO DIAGNOSTICANDO) LO QUE LE PASA A LA OTRA PERSONA.  
ES VER LO HUMANO QUE HAY EN ELLAS.

## EMPATIZO CON LA OTRA PERSONA



### 1. HECHOS

### 2. SENTIMIENTOS

- Dolidas
- Enfadadas
- Tristes

### 3. NECESITAN

- Pertencia
- Contribuir
- Valoración
- Comprensión

Desde aquí puedo ir a hablar con ellas.

No hablo de mi hasta que no estoy 100% segura que no han tenido la escucha suficiente porque solo así puedo tener la oportunidad de hablar de lo mío.

---

## TRABAJO PRÁCTICO

Trabajamos en parejas frases de juicios, practicando y traduciéndolas en hechos, sentimientos y necesidades.

Ejemplos de cómo traducir:

- Quedamos para comer el día de mi cumpleaños.
- Estamos sentados en el sofá y tienes el móvil 1 hora.
- Trabajo 10 horas al día en este proyecto
- Cuando leo esta noticia en la prensa “Tal político está implicado en un caso de corrupción”.
- Hay 300 cuestionarios para llenar.
- Este fin de semana he pasado el puente en el hotel rural y por la mañana mi padre me pregunta “por qué no he desayunado”.

**TRABAJO EN EL GRUPO GRANDE.** Reflexionamos sobre esto y que también el lenguaje, aunque cuando hablamos de “hechos” dependiendo de la cultura a la otra persona le pueden llegar juicios.

## SENTIMIENTOS.

- Desconectada
- Triste
- Frustrada
- Preocupada
- Cansada
- Agobiado
- Impaciente
- Inseguro
- Desanimada
- Soledad

## NECESIDADES

- Reconocimiento
- Valoración
- Consideración
- Cuidado
- Calma
- Conexión
- Escucha
- Seguridad
- Descanso
- Tranquilidad
- Ser vista
- Apoyo
- Cuidado de mi tiempo, de mi energía.
- Equidad
- Consideración
- Ser tenida en cuenta
- Preservar mi tiempo y energía.
- Pertenencia
- Evolución

CUIDADO con algunas necesidades que puede llevar juicio o exigencia.

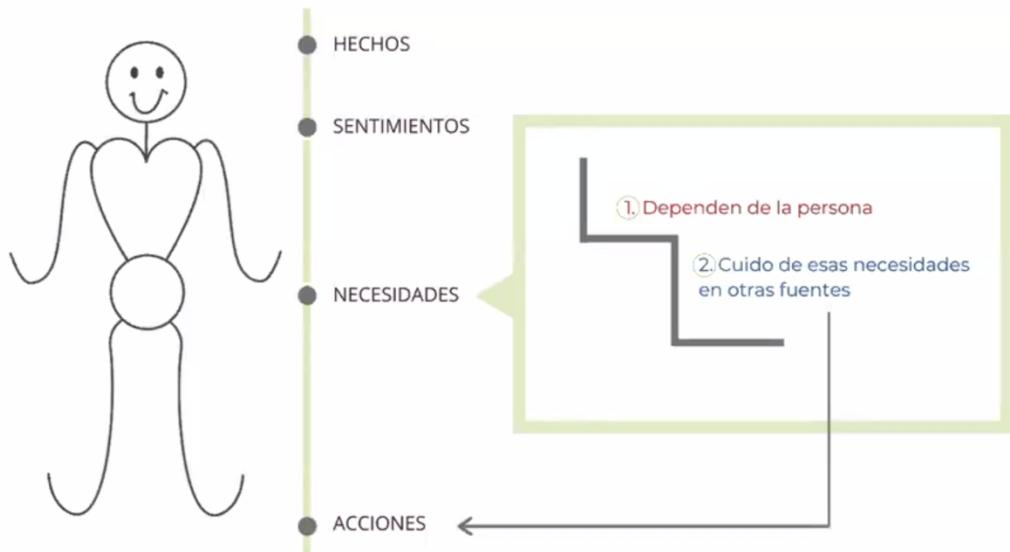
Necesidad de confianza muchas veces es un juicio. Tengo que confiar en ti

Necesidad de colaboración. Tienes que colaborar.

Necesidad de respeto. No me respetas.

Los límites no es una necesidad es una acción que realizo para cuidar de mis necesidades.

## QUÉ HACER PARA NO HACER DEPENDER MIS NECESIDADES DE LAS OTRAS PERSONAS



Cuando llegamos a las NECESIDADES en una situación que nos activa. En un primer momento las hago depender de la otra persona y no pasa nada.

Darme cuenta de que si las hago depender de la otra persona. Si en la acción implico a la otra persona es EXIGENCIA. Necesito escucha (y en realidad quiero que tú me escuches es exigencia).

TODAS LAS NECESIDADES LAS PODEMOS CUIDAR NOSOTRAS COMO PERSONAS.

Me doy cuenta y busco otras acciones donde buscar esas fuentes.

CÓMO YO BUSCO CONEXIÓN

PERTENENCIA

CONTRIBUIR...

Por ejemplo, si yo no me doy valoración no me voy a creer la de fuera y así sucesivamente.

Es darme cuenta de que puedo satisfacer mis necesidades y eso me da capacidad.

Bajar de la escalera 1 a la 2. No nos han educado autónomos. Nos han educado a no mendigar nuestras necesidades. Y eso es perder el poder personal.

Esto da una gran **AUTONOMÍA EMOCIONAL**.