

NECESIDADES

SUBSISTENCIA

- Abrigo
- Aire, respiración
- Alimentación
- Evacuación
- Hidratación
- Luz
- Reposo
- Espacio
- Movimiento, ejercicio
- Ritmo (respeto de)

SEGURIDAD

- Poder
- Confianza
- Amonía
- Paz
- Preservar el tiempo y la energía
- Protección
- Comfort
- Seguridad (afectiva y material)
- Apoyo

LIBERTAD

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

RECREACIÓN

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

NECESIDADES RELACIONALES

- Cercanía
- Pertenecer
- Atención
- Comunión
- Compañía
- Contacto físico
- Empatía
- Intimidad
- Compartir
- Proximidad
- Amor
- Calor humano
- Delicadeza, tacto
- Verdad
- Consideración

IDENTIDAD

- Acuerdo con mis valores
- Afirmación de uno mismo
- Pertenencia con iguales
- Autenticidad
- Confianza en sí mismo
- Estima de uno mismo y del otro
- Evolución
- Cuidado de uno mismo y del otro
- Integridad

REALIZACIÓN

- Crecimiento
- Belleza
- Creación
- Expresión
- Inspiración
- Realización
- Elegir su proyecto de vida, valores, opiniones, sueños...
- Evolución
- Aprendizaje
- Espiritualidad

SENTIDO

- Claridad
- Comprensión
- Discernimiento
- Orientación
- Significación
- Trascendencia
- Unidad
- Comunión

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...)
- Reconocimiento
- Gratitud

PARTICIPACIÓN

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



Comunicación NoViolenta

Pilar de la Torre

(Formadora en Comunicación NoViolenta CERTIFICADA por el Center for NonViolent Communication)

info@comunicacionnoviolenta.com
www.comunicacionnoviolenta.com

Móvil: 691 410 935

Comunicación NoViolenta

El proceso CNV

EXPRESAR CON CLARIDAD LO QUE OCURRE EN MÍ SIN REPROCHES NI JUICIOS	RECIBIR CON EMPATÍA LO QUE LE OCURRE AL OTRO SIN ESCUCHAR CRÍTICAS, NI REPROCHES
1. Qué observaciones, hechos concretos contribuyen o no a mi bienestar <i>“Cuando veo, escucho, recuerdo...”</i>	1. Qué observaciones, hechos concretos contribuyen o no a su bienestar <i>“Cuando tú escuchas, ves o te acuerdas”</i>
2. Cómo me siento en relación con esos hechos <i>“Me siento...”</i>	2. Cómo se siente esa persona en relación a esos hechos? (forma interrogativa) <i>“¿Te sientes...?”</i>
3. Qué necesidades son el origen de mis sentimientos <i>“Porque necesito...”</i>	3. Qué necesidades son la fuente de sus sentimientos <i>“Porque necesitas...”</i>
4. Qué acciones concretas, con lenguaje positivo, voy a realizar (qué, cómo, cuando y dónde) (Hay algo que quiera pedir a alguien que pueda contribuir a mi bienestar) <i>“Voy a hacer:”</i> <i>“¿Estás de acuerdo en...?”</i> <i>“¿Y ahora tú quisieras...?”</i>	4. Acoger con empatía las peticiones del otro sin escuchar la más mínima exigencia (Qué acciones concretas, con un lenguaje positivo, él, ella querría que se realizaran) <i>“¿Es esto?”</i> <i>“¿Y ahora tú quisieras...?”</i>

SENTIMIENTOS

FALSOS SENTIMIENTOS

Cuando la acción satisface MIS NECESIDADES

CALMA: tranquilo, sereno, relajado, aliviado, calmado, confiado.

PLACER: alegre, satisfecho, orgulloso, esperanzado, optimista.

AFFECTO: amistoso, cariñoso, tierno, comprensivo.

INTERÉS: interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, ilusionado, entusiasmado, seguro.

ACTIVIDAD: animado, divertido, fuerte, excitado, efusivo.

APERTURA: abierto, dialogante, ligero, vulnerable, vital, optimista, independiente, generoso, agradecido.

Cuando la acción no satisface MIS NECESIDADES

RABIA: molesto, disgustado, frustrado, enojado, furioso, impotente, desesperado, hostil.

TRISTEZA: desanimado, abatido, pesimista.

SORPRESA: asombrado, bloqueado, curioso.

DOLOR: frágil, vulnerable, dolido, angustiado.

DISGUSTO: descontento, distante, amargado.

MIEDO: temeroso, aterrorizado, inseguro, tenso, ansioso, nervioso, asustado.

CONFUSIÓN: confuso, preocupado, indeciso, inquieto, desconcertado.

PREOCUPACIÓN: intranquilo, inquieto, impaciente, nervioso, agobiado, angustiado.

CANSANCIO: cansado, sin fuerzas, desmotivado, agotado, aburrido.

VERGÜENZA

- Abandonado

- Acusado

- Aislado

- Amenazado

- Antípatico

- Apartado

- Aplastado

- Atacado

- Avergonzado

- Burlado

- Celoso

- Censurado

- Coaccionado

- Culpable

- Defensivo

- Desagradable

- Desamparado

- Desatendido

- Despreciado

- Desvalorizado

- Engañado

- Envidioso

- Estafado

- Estúpido

- Excluido

- Humillado

- Ignorado

- Incompetente

- Incomprendido

- Infravalorado

- Insultado

- Intimidado

- Juzgado

- Manipulado

- Obligado

- Olvidado

- Presionado

- Protegido

- Rechazado

- Ridiculizado

- Tonto

- Traicionado

- Utilizado

- Vencido

- Vengativo

- Víctima

- Violado