

## INICIACIÓN CVN – OCTAVA SESIÓN

---

### COMPARTIR CON EL GRUPO.

Vemos que las personas cuando quieren contribuir y aportar pueden querer dar consejos o su opinión.

1. Primero ver que me pasa a mí en clave de sentimientos y necesidades. Y poder empatizar con la otra persona antes de ir a hablar.
2. Cuando voy a hablar: Reconocer y validar la intención de la persona cuando da un consejo u opinión en clave de necesidades (aportar, contribuir, ayudarme....)
3. ¿Es esto así? ¿Hay algo más?
4. Quieres saber qué me pasa a mi y hablar de que agradezco su opinión y al mismo tiempo hablar que su opinión o consejo (concretando la opinión) a mi no me ayuda.

Y puedo dejar una relación y lo puedo hacer desde un lugar diferente no porque tú lo estés haciendo mal sino porque no soy capaz en esta situación de satisfacer mis necesidades , quiero tranquilidad y quiero cuidarme y no encuentro otra manera. Lo hago por cuidarme no por castigarte.

---

### EJEMPLO QUE TRABAJAMOS CON EL GRUPO

Mi madre me echa en cara una acción que he realizado que hice para cuidarla y me duele.

1. Me gustaría que mi madre me reconociera, me agradeciera.... Eso es una primera fase. Es un primer escalón porque mi necesidad depende de otra persona.
2. Bajamos un segundo escalón:
  - Necesito reconocimiento y valoración de lo que he hecho por mi madre soltando a mi madre.
  - ¿Lo puedo reconocer yo? ¿Hay otras personas diferentes a mi madre que lo pueden reconocer?
3. Luego puedo ver que le puede estar pasando a mi madre. Sólo puedo ir a ver cuándo reconozco mis necesidades y las satisfago.

No puedo ir del paso 1 al 2 si no me tomo mi tiempo.

Cuando quiero reconocimiento y valoración la manera más eficaz es quitar el juicio y la exigencia en el diálogo.

El primer paso en el diálogo es dar empatía a la persona para que quiera escucharme. Y si no estoy prepararme aún para el diálogo puedo ver que me está pasando.

---

## EJERCICIO EN PAREJAS RECONOCIMIENTO HACIA TI

Hemos trabajado y hemos puesto el foco en la dificultad. Y si sólo me quedo ahí en la dificultad no avanzo.

Poder reconocernos en lo que sí somos.

**1. TRABAJAR POR PAREJAS 8 MINUTOS Y 8 MINUTOS y la consigna es ver algo en tu vida que no te has reconocido y te hubiera gustado reconocerte.**

**2. PORQUÉ NO ME LO HE RECONOCIDO.  
¿QUÉ BLOQUEO HAY? NO ME RECONOZCO POR**

- Miedo al juicio, a la presión social.
- Lo que hago es lo normal
- Es lo que tienes que hacer, tu obligación
- Tienes que ser humilde y no puedes alardear.
- No te puedes dormir en los laureles.
- Puedes parecer una persona soberbia, una creída, creerme superior
- Tienes que seguir hacia delante sin mirar los logros.
- Es lo habitual
- Mi foco está en lo negativo. En lo que no hay.
- Me voy a quedar estancada si me reconozco..
- Quedarme en un lugar lo que formaba parte de mi identidad es el dolor y la dureza y no hay espacio para el reconocimiento.
- Hay que sobrevivir
- Cuando a una persona no le ha gustado algo y le sentó mal no me puedo valorar.
- Desconfianza de mi mérito.
- Falta de amor de las personas a nosotras mismas.
- Vergüenza porque sientes el juicio externo sin reconocerte.
- Lo que me sale natural no le doy valor, si no me cuesta no tiene valor.
- Estoy más pendiente de lo que me han hecho (víctima) que en la superación.
- Porque hemos aprendido a reconocer desde el juicio.

Todo esto es condicionamiento social.

Hemos aprendido que la humildad es no reconocernos y eso es muy dañino.

Qué persona no necesita contribuir, aportar, avanzar... ¿Qué pasa cuando esto no me lo reconozco? Lo busco fuera.

Cuando no nos lo damos dentro lo exigimos a las otras personas. ¿Cómo reconocerlo?

Libero a los demás de tenerlo que dar. Y me reconozco en lo que soy.

Santa Teresa de Jesús decía que humildad es reconocer lo que sí hay no reconocer lo que no hay.

1. Reconocerme es generosidad hacia mí y hacia los demás.
2. ¿Cómo reconocérmelo? Con hemos, sentimientos y necesidades.

Por ejemplo: Cuando fui capaz de tomar de esta decisión me siento orgullosa porque me ha servido para descubrirme, evolucionar, para conocer y conectar con las personas.

Reconozco en mí la claridad con que lo hice y todo lo que me ha aportado.

Y desde aquí no voy a exigir que el otro me reconozca.

La importancia de ser capaces de reconocernos con claridad, sencillez.

No crecemos a través de los obstáculos sino reconociéndolos. Tenemos las personas unas cualidades, talentos, aprendizajes que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida y apoyarnos nuestras relaciones en lo que sí somos en vez de lo que me falta es muy importante.

Reconocer hechos con alegría, con humildad de lo que sí que hay.

Hemos aprendido a validar desde el juicio.

“Eres una crack.

Eres increíble, eres la leche, eres el mejor..”

Por eso nos cuesta tanto reconocernos desde ahí porque los juicios nos desconectan.

Si puedo reconocer lo importante que es para mí aportar, contribuir, tener la seguridad de que lo intento hacer de la mejor manera posible. En clave de necesidades, de lo que me mueve como persona es muy diferente.

---

## REFLEXIÓN

Qué impacto tiene en mí escuchar el reconocimiento desde aquí.

“Nuestro miedo más profundo no es reconocer nuestras sombras, es reconocer nuestras luces”.

Cuando reconoces tus luces invitas a las demás personas reconocer las suyas.

Cuando no reconocemos nuestras luces nos quedamos ahí. Sin reconocimiento.

Cuando escuchas a las demás personas reconocerse desde aquí también te ves reconocida en lo que tú has aportado, contribuido...

---

## EJERCICIO EN PAREJAS RECONOCIMIENTO HACIA OTRA PERSONA

### COMPARTIR EN PAREJAS ALGO QUE NO HAS RECONOCIDO DE OTRA PERSONA.

#### MOTIVOS POR LOS QUE NO RECONOZCO con el grupo:

- Si el otro no me reconoce yo tampoco.
- Si noto que hay una distancia emocional por parte de la otra persona me cuesta reconocer
- Cuando pienso que no hay autenticidad
- Cuando pienso que me gustaría que me reconocieran a mí
- Estoy con el foco en lo mío y me cuesta ver al otro
- Falta de tiempo
- No me sale de manera natural
- Cuando hay cosas que no me gustan no reconozco lo que sí me gusta porque pienso que el reconocer anula lo que no me gusta
- Porque otra persona no piense lo mismo no reconozco para no confrontar con otra persona que no piense como yo

- La exigencia hacia la otra persona me resta de reconocimiento a la otra persona.
- Dar por sentado que lo tiene que hacer la otra persona, lo damos por hecho.
- Nos relacionamos más desde la queja que desde lo que hay.
- Rechazo interno.
- Miedo a que la otra persona tenga poder sobre mí. Que me pueda manipular.
- Resentimiento
- Ataque a mi valía.

Cuando estamos en la exigencia no reconocemos. No hay espacio para lo que si hay  
Nuestra educación está basada en el error. En lo que no... Creemos que se fundamenta en señalar los errores. Y la verdadera motivación está en señalar los talentos en interés, evolución, contribuir, creatividad, señalar lo que realmente mueve a esa persona...

---

### **PRÓXIMOS PASOS – FORMACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN – OCTUBRE 2026**

Lo que se nos activa en el presente tiene que ver con nuestra historia y con lo que hemos vivido.

En profundización lo que trabajamos es ver lo que se nos activa viendo que me sucede dentro. Para poder ir fuera primero es importante ver que sucede dentro y cómo me gestiono a nivel emocional.

En líneas generales, el curso propone un trabajo interior profundo: observar qué nos sucede por dentro, desarrollo mayor equilibrio emocional. Al fortalecer esta conexión interna, nuestra comunicación conmigo y con los demás se vuelve más auténtica, clara y generando una mayor conexión.

La propuesta integrará junto a la Comunicación NoViolenta el modelo Internal Family Systems, que nos invita a reconocer y acoger las distintas “partes” que conviven en nuestro interior.