

Comunicación

No Violenta



Hacia el lenguaje del amor

Katherine Ríos

Un lenguaje del amor

por Marshall B. Rosenberg



Características de la Comunicación No Violenta

- **Escuchar y hablar desde el corazón**
- **Escuchar las necesidades de los otros**





Responsabilidad de lo que sentimos

Nuestros sentimientos **NO** los
causan los demás

**Hacer que alguien sea responsable de
nuestros sentimientos es...**

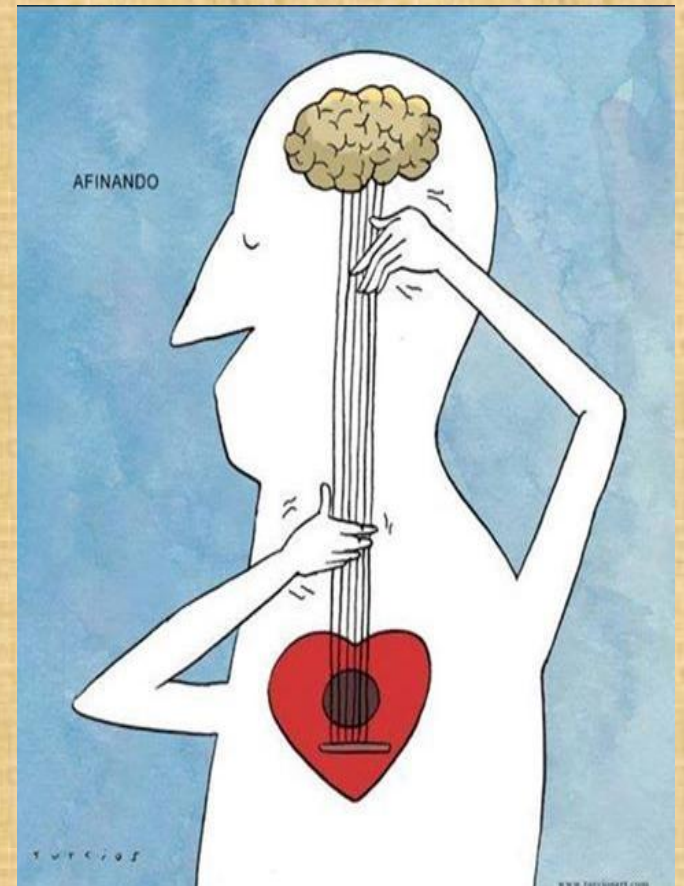
cargar a su vida

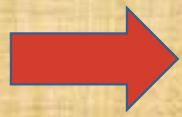
lo que nos corresponde cargar



Los 4 componentes de la “Comunicación No Violenta”

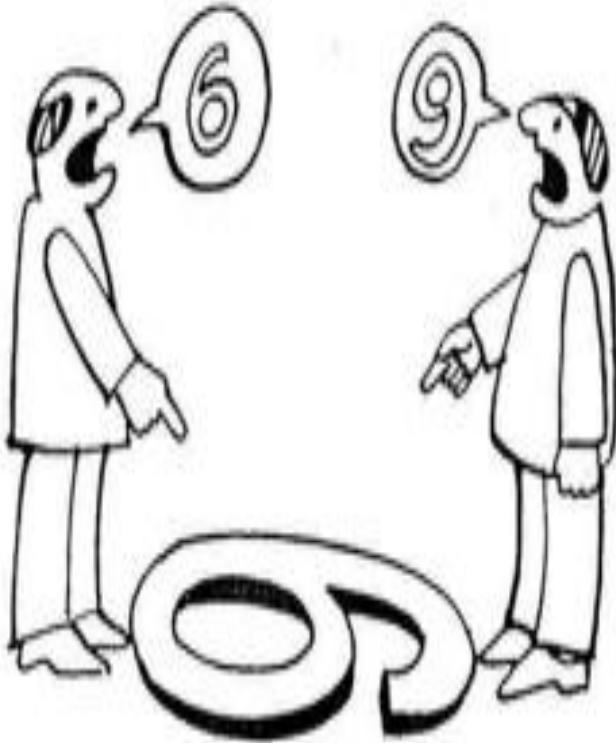
- ➔ • **Observación**
- ➔ • **Sentimientos**
- ➔ • **Necesidades**
- ➔ • **Peticiones**





Observación

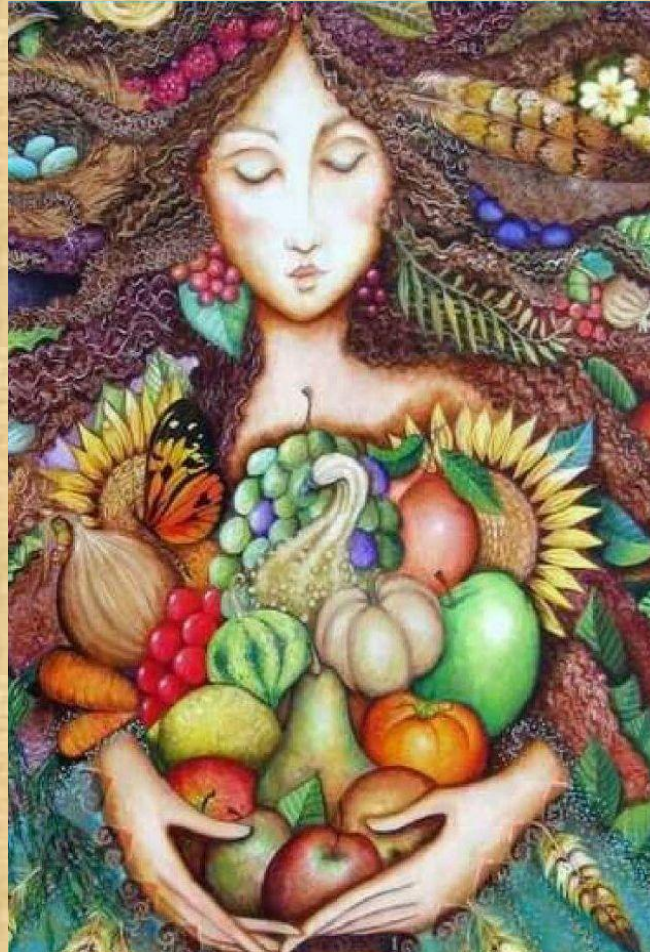
Cada persona habla desde
su propia perspectiva



- **Observar sin evaluar**
- **Los juicios nos separan del otro.**
- **El observador se conecta con la precepción de lo que escucha y siente.**

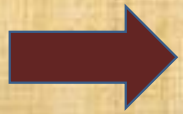
Sentimientos:

- Surge lenta y progresivamente
- De duración larga
- Puede no observarse
- Pertenece a la mente



Emociones:

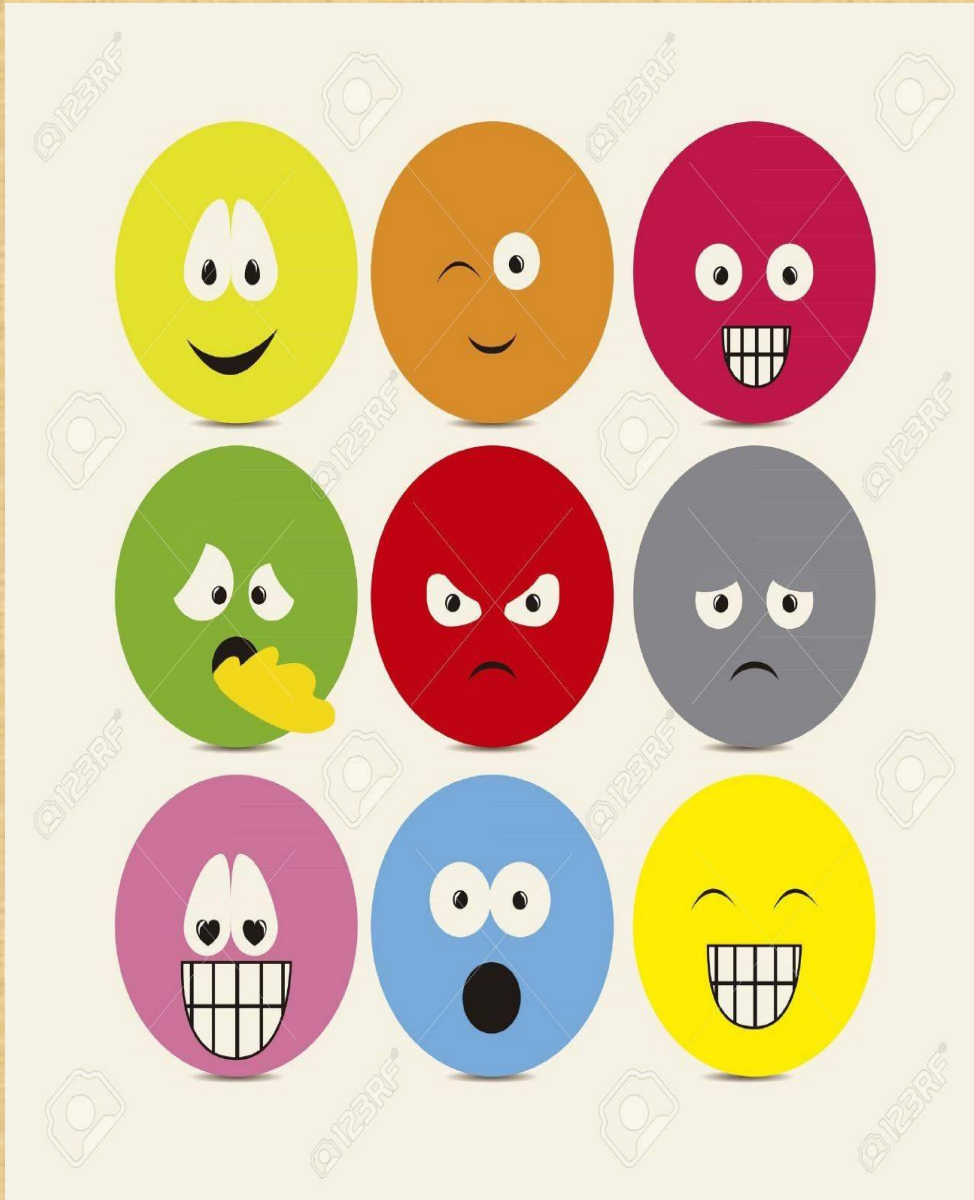
- Duración corta y de gran intensidad
- Reacción a un estímulo más o menos espontáneo
- Es observable externamente
- Pertenece al cuerpo



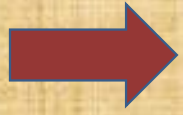
Sentimientos

- **Son estados de ánimo afectivo y consciente, por lo general son de larga duración.**
- **Constituyen una guía interna de cómo la persona dirige su vida y se enfrenta al entorno.**





- **Tristeza** - Pérdida
- **Enfado** - Invasión de límites
- **El miedo** - Evalúa el peligro con nuestros recursos disponibles
- **Asco.** - Algo que no nos agrada, por que no es bueno para nuestra salud
- **Sorpresa** – Apunta la atención a lo que sucede.
- **Alegría** - Algo es bueno para nosotros.



NECESIDADES

- **Necesidades vitales**
- **Necesidades de seguridad**
- **Necesidades de desarrollo del ser humano**



Cuando una necesidad no es satisfecha
es violencia

Las necesidades no satisfechas
ocasiona el sufrimiento

**El origen de la violencia
está en la creencia de
que otras personas
causan nuestro dolor y
por lo tanto merecen
castigo**

¡GRACIAS!!

