

# COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

según Marshall Rosenberg



1934 - 2015

# BASES

- La pregunta inicial de Rosenberg es: qué motiva a las personas, hacer daño a otros/as?
- Por otro lado, porqué hay gente que logran no hacer daño, sino dar y servir como „desde su corazón“, no por un deber, sino con alegría? (economía de regalo...)
- El origen de la violencia no es una enfermedad (entonces sería más fácil), sino la manera en que dentro del contexto dado de poder, hemos aprendido a hablar y pensar.

# EJEMPLO PROPIO

- Piensa en alguien con quien tienes un lío, un enredo, un conflicto pues. En la casa, en la pareja, en el trabajo ... Piensa en una situación real.
- Qué le dirías a esta persona, si pudieras estar completamente honesto/a?

# PASO 1

- Qué ha hecho esta persona que no te gustó?

## PASO 2

- Que sentimientos te ha generado esta situación?

# SENTIMIENTOS CUANDO MIS NECESIDADES SE CUMPLEN

Cuando nuestras necesidades están satisfechas.

## **AFECTO**

Afectuosa  
Amorosa  
Cariñosa  
Compasiva  
Comprensiva  
Simpática  
Tierna

## **ESPERANZA**

Alentada  
Esperanzada  
Expectante  
Optimista

## **INSPIRACIÓN**

Impresionada  
Inspirada  
Maravillada  
Parada

## **CONFIANZA**

Capaz  
Confiada  
Fuerte  
Ilusionada  
Orgullosa  
Receptiva  
Segura

## **EUFORIA**

Eufórica  
Exultante  
Efusiva

## **INTERÉS**

Abierta  
Atenta  
Atraída  
Comprometida  
Curiosa  
Decidida  
Dispuesta  
Inspirada  
Interesada  
Intrigada  
Involucrada  
Motivada

## **DESCANSO**

Descansada  
Refrescada  
Renovada  
Reposada  
Restaurada

## **PAZ**

Aliviada  
Sosegada  
Calmada  
Centrada  
Cercana  
Cómoda  
Contenta  
Desahogada  
Despreocupada  
Lúcida  
Plácida  
Realizada  
Relajada  
Satisfecha  
Serena  
Tranquila

## **ENTUSIASMO**

Animada  
Apasionada  
Entusiasmada  
Estimulada  
Excitada  
Fascinada  
Ilusionada  
Impresionada  
Sorprendida

## **FELICIDAD**

Alegre  
Complacida  
Feliz  
Gozosa

## **GRATITUD**

Agradecida  
Conmovida  
Emocionada  
Generosa

# SENTIMIENTOS CUANDO MIS NECESIDADES NO SE CUMPLEN

Cuando nuestras necesidades no están satisfechas.

## ANHELO

Añorada  
Celosa  
Deseosa  
Envidiosa  
Melancólica  
Nostálgica  
Sola

## AVERSIÓN

Asco  
Desdeñosa  
Horrorizada  
Desprecio  
Odio  
Repugnada

## CANSANCIO

Abatida  
Agotada  
Cansada  
Débil  
Dolorida  
Fatigada  
Afligida  
Angustiada  
Desconsolada  
Deshecha

## CONFUSIÓN

Bloqueada  
Confusa  
Desorientada  
Dividida  
Dudosa  
Escéptica  
Indecisa  
Pensativa  
Perdida  
Perpleja  
Vacilante

## DESCONEXIÓN

Aburrida  
Afectada  
Aislada  
Apática  
Desconectada  
Desidiosa  
Distante  
Fría  
Indiferente  
Reprochada

## ENFADO

Disgustada  
Enfadada  
Furiosa  
Indignada  
Molesta  
Resentida

## INQUIETUD

Agitada  
Agobiada  
Alarmada  
Arrepentida  
Avergonzada  
Desconcertada  
Escandalizada  
Incómoda  
Inquieta  
Intranquila  
Preocupada  
Sobresaltada  
Sorprendida

## IRRITACIÓN

Consternada  
Frustrada  
Impaciente  
Irritada  
Malhumorada  
Molesta

## MIEDO

Acongojada  
Asustada  
Atemorizada  
Aterrorizada  
Desconfiada  
Preocupada

## TENSIÓN

Ansiosa  
Conmocionada  
Desbordada  
Estresada  
Irritable  
Nerviosa  
Sobrecargada  
Sobrepasada  
Tensa

## TRISTEZA

Decepcionada  
Deprimida  
Desanimada  
Desgraciada  
Desilusionada  
Infeliz  
Triste

## VULNERABILIDAD

Frágil  
Impotente  
Insegura  
Sensible  
Tímida  
Vulnerable



## PASO 3

- Cuál de tus necesidades (socio-psico-emocionales) no se satisfecha? (en la raíz del sentimiento)





# NECESIDADES INTRA-/ INTER-PERSONALES

## Inventario de necesidades

### CONEXIÓN

Aceptación  
Agradecimiento  
Coherencia  
Colaboración  
Compasión  
Comunicación  
Conocer y ser conocido  
Conexión  
Confianza  
Consideración  
Cooperación  
Empatía  
Entender y ser entendido  
Estabilidad  
Inclusión  
Pertenencia  
Realidad compartida  
Reciprocidad  
Respeto/autorrespeto  
Seguridad emocional  
Ver y ser visto

### BIENESTAR FISICO

Abrigo  
Agua  
Aire  
Alimento  
Comodidad  
Descanso/sueño  
Espacio  
Expresión sexual  
Intimidad  
Movimiento/ejercicio  
Protección/refugio  
Seguridad  
Silencio

### CERCANÍA

Afecto  
Amor  
Apoyo  
Calidez  
Cercanía  
Compañía  
Comunidad  
Contacto físico  
Cuidado  
Delicadeza  
Interdependencia  
Intimidad  
Proximidad  
Reconocimiento

### AUTONOMÍA

Elección  
Espacio  
Espontaneidad  
Independencia  
Libertad  
Respeto

### CELEBRACIÓN

Alegria  
Celebración  
Diversión  
Humor

### INTEGRIDAD

Autenticidad  
Honestidad  
Identidad  
Presencia  
Sinceridad  
Solidaridad  
Transparencia

### SENTIDO

Aprendizaje  
Auto-expresión  
Capacidad  
Claridad  
Clausura  
Conmemoración  
Comprensión  
Consciencia  
Contribución  
Creatividad  
Crecimiento  
Descubrimiento  
Duelo  
Efectividad  
Eficacia  
Esperanza  
Estímulo  
Exploración  
Importar  
Participación  
Realización  
Reto  
Objetivo  
Variedad

### PAZ

Armonía  
Belleza  
Comunión  
Equilibrio  
Espiritualidad  
Igualdad  
Inspiración  
Orden  
Placer  
Soledad  
Tranquilidad

Justicia  
Seguridad  
Verdad-es

## PASO 4

- Si los primeros tres pasos te parecen bien, agrega una petición que quieres de la otra persona (o si no es el momento, qué puedes hacer tú mismo/a?)

# RESÚMEN



OBSERVACIÓN

„Si veo/escucho ...“



SENTIMIENTO

„estoy ...“  
(palabra de sentimiento)



NECESIDAD

„porque me importa ...“  
(necesidad)



PETICIÓN

„estarías dispuesta/o  
...?“ (concreta, en el  
presente)

A u t e n t i c i d a d

C  
o  
n  
e  
x  
i  
ó  
n

1. Observación
2. Sentimientos
3. Necesidades
4. Petición

Empatía conmigo mismo

Expresarme sinceramente

Recogerte empáticamente

P  
r  
e  
s  
e  
n  
c  
i  
a

E m p a t í a