
@MAS.ALLA.DEL.CUERPO

GUÍA BÁSICA DE
COMUNICACIÓN
NO VIOLENTA

GLENDA DÍAZ

Capítulo 1:

¿Qué es la Comunicación No Violenta?

La Comunicación No Violenta (CNV) es un enfoque desarrollado por el psicólogo y catedrático Americano Marshall Rosenberg, que busca mejorar la calidad de nuestras relaciones a través de la empatía, la escucha activa y la expresión honesta. La CNV nos ayuda a comunicarnos sin agresividad ni culpa, promoviendo la comprensión mutua.

Según nos cuenta Rosenberg en su libro "Comunicación No-Violenta":

"La CNV nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos y con los demás de manera que permitamos que nuestra compasión natural florezca".

Este manual puede ser el comienzo de tu alquimia en la comunicación.



Capítulo 2:

Los 4 Pilares de la CNV

1. Observación sin juicio:

- Describir los hechos de manera objetiva sin interpretar o juzgar.

oEjemplo 1: En lugar de decir "Nunca me escuchas", decir "En nuestra última conversación, noté que mirabas tu teléfono mientras hablaba".

oEjemplo 2: En lugar de "Eres desordenado", decir "Veo que hay ropa en el suelo y platos en la mesa desde ayer".

oEjemplo 3: En lugar de "Siempre llegas tarde", decir "He notado que en las últimas tres reuniones llegaste 15 minutos después de la hora acordada".

2. Identificación de sentimientos:

- Expresar lo que sentimos sin culpar a la otra persona.

oEjemplo 1: "Me siento frustrad@ cuando noto que mi opinión no es tomada en cuenta".

oEjemplo 2: "Me siento triste cuando cancelas nuestros planes en el último momento".

oEjemplo 3: "Me siento ansios@ cuando no recibo noticias tuyas durante el día".

3. Reconocimiento de necesidades:

- Conectar con nuestras necesidades reales y expresarlas.

oEjemplo 1: "Necesito sentir que mis ideas son valoradas en nuestra conversación".

oEjemplo 2: "Necesito seguridad y estabilidad en nuestra relación".

oEjemplo 3: "Hoy necesito un tiempo a solas para recargar energía".

4. Realización de peticiones claras:

- Pedir lo que necesitamos sin exigir.

oEjemplo 1: "¿Podrías dejar el teléfono a un lado mientras hablamos? Me gustaría sentir que tenemos una conversación más conectada".

oEjemplo 2: "Me ayudaría mucho si pudieras avisarme con anticipación si vas a cancelar un plan".

oEjemplo 3: "¿Podemos acordar juntos una manera de organizarnos mejor en casa?".



Capítulo 3:

Beneficios de la CNV

- **Reduce conflictos y malentendidos:** Cuando expresamos nuestras necesidades sin agresión ni juicios, evitamos que la otra persona se ponga a la defensiva. Por ejemplo, si en el trabajo decimos "Me gustaría recibir más retroalimentación sobre mi desempeño", en lugar de "Nunca me dices nada sobre mi trabajo", promovemos una conversación más abierta y productiva.
- **Fomenta relaciones más armoniosas:** La CNV permite que nuestras interacciones sean más comprensivas y amorosas. Por ejemplo, en una relación de pareja, decir "Me gustaría que pasemos más tiempo juntos los fines de semana", en lugar de "Nunca pasas tiempo conmigo", hace que la otra persona sienta que se le está haciendo una petición, no una crítica.
- **Facilita la resolución de problemas:** Cuando escuchamos con empatía y expresamos nuestras necesidades sin atacar, es más fácil encontrar soluciones. Por ejemplo, en una discusión familiar sobre las tareas del hogar, en lugar de decir "Nadie hace nada en esta casa", podemos decir "Me siento cansad@ y necesito apoyo con las tareas domésticas, ¿podemos organizarnos mejor?".

- Potencia la empatía y la conexión genuina: La CNV nos ayuda a ponernos en el lugar del otro y a validar sus emociones. Por ejemplo, si un amigo expresa frustración, en lugar de responder "No es para tanto", podríamos decir "Parece que esto es realmente importante para ti, ¿quieres hablar al respecto?". Esto fortalece la relación y fomenta un ambiente de confianza.



Capítulo 4:

Aplicación de la CNV en la Vida Diaria

- En la familia: La CNV nos permite mejorar la comunicación con nuestros seres queridos, evitando discusiones innecesarias y fomentando el entendimiento. Un ejemplo práctico es cuando los padres se comunican con sus hijos desde la empatía en lugar del mandato. En lugar de decir "Haz tu tarea ahora mismo porque lo digo yo", podrían decir "Me gustaría que terminaras tu tarea antes de la cena para que podamos pasar tiempo juntos sin preocupaciones". Esto reduce la resistencia y fomenta la cooperación.
- En el trabajo: En un entorno laboral, la CNV ayuda a evitar conflictos y a crear un ambiente de respeto mutuo. En vez de decir "Siempre entregas los reportes tarde", podríamos decir "He notado que los últimos reportes han llegado después del plazo acordado. ¿Hay algo en lo que pueda apoyarte para mejorar esto?". Así, en lugar de culpar, abrimos una conversación constructiva.
- En la pareja: Las relaciones de pareja pueden fortalecerse enormemente con la CNV, ya que ayuda a evitar malentendidos y resentimientos. En vez de decir "Nunca me escuchas", podemos expresar

- "Me gustaría sentir que tengo tu atención cuando hablamos. ¿Podemos encontrar un momento en el que podamos conversar sin distracciones?". De esta manera, se evitan acusaciones y se fomenta la conexión.



Capítulo 5:

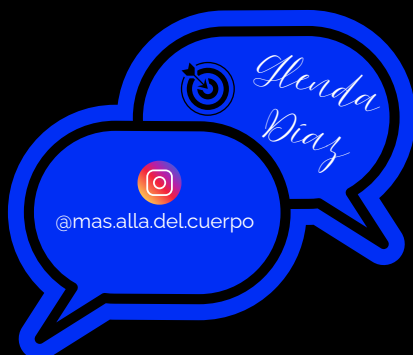
Práctica y Transformación Personal

Gracias por llegar hasta aquí. Si este ebook resonó contigo, es porque estás list@ para transformar tu forma de comunicarte desde un lugar más consciente y amoroso.

Llevo más de 7 años acompañando procesos internos, y gracias a mi formación en Psicoterapia de Un Curso de Milagros, la Terapia Transgeneracional y mi carrera universitaria de Periodismo, hoy día puedo ayudarte a expresar tu verdad con claridad y compasión.

Yo también he tenido que aprender.

Si sientes que es momento de dar un paso más profundo, agenda una sesión conmigo. Estaré encantada de acompañarte.



La CNV es una habilidad que requiere práctica y compromiso. Sus principios transforman vínculos desde la raíz: la comunicación del corazón.