

El proceso CNV en mí



Expresar con claridad lo que ocurre en mí, sin reproches ni juicios.

1. Observaciones (Hechos concretos)

“Cuando veo, escucho, siento ...”

2. Cómo me siento en relación a eso.

“Me siento ...”

3. Las necesidades que son el origen de mis sentimientos.

“Porque necesito ...”

4. Expresar claramente mi petición que podría contribuir a mi bienestar sin exigencia

Las acciones concretas en un lenguaje en positivo que yo quisiera que se realizaran en el momento presente.

“¿Estás de acuerdo en?”

El proceso CNV en el otro

Recibir con empatía lo que le ocurre al otro sin escuchar crítica ni reproche.

1. Observaciones (Hechos concretos)

“Cuando tu escuchas, ves, sientes ...”

2. Cómo se siente esa persona en relación a esos hechos.

“¿Te sientes ...?”

3. Las necesidades que son el origen de sus sentimientos.

“Porque necesitas ...”

4. Acoger con empatía las peticiones del otro sin escuchar la más mínima exigencia.

Las acciones concretas en un lenguaje en positivo que el o ella quisieran que se realizaran en el momento presente.

“¿Es esto? ¿Y ahora tu querrías?”

Breve guía para practicar Comunicación No violenta

Basada en material del CNVC



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

Tel: 600043302

info@coachdefamilia.com

www.CoachdeFamilia.com

Lista de Necesidades humanas



Lista de Necesidades humanas



Lista de Necesidades humanas

Aceptación	Belleza	Contribución	Es spontaneidad	Libertad de elegir	Risa
Afecto	Celebración de la vida	Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)	Expresión	Objetivo	Seguridad
Aire, luz, agua	Co-creación	Cooperación	Expresión sexual	Orden	(afectiva y material)
Alimentación	Colaboración	Creatividad	Fiesta	Orientación a los propios valores	Seguridad emocional
Alimento	Compartir	Descanso	Gratitud	Participación	Sentido
Abrigo	Compartir alegrías y penas	Dirección	Honestidad	Paz	Ser
Alojamiento	Comprensión	Diversión	Humor	Pertenencia	Serenidad,
Amor	Comunicación	Elección de ideales	Independencia	Pertenencia	Silencio
Amor	Concertación	Elección de medios	Inspiración	Poder interior	Supervivencia
Apropiación del propio poder	Conexión	Emancipación	Integridad	Propia valía	Tiempo
Armonía	Confianza	Empatía	Intensidad de vivir	Protección de la vida	Transcendencia
Autenticidad	Confort	Espacio	Interdependencia	Proximidad	Vivir el duelo
Autoconocimiento	Consciencia	Esperanza	Interdependencia	Realización	
Autoestima	Consideración	Espiritualidad	Intimidad	Respeto	
Autonomía	Contacto físico		Juego	Respirar	

Lista de Sentimientos: Cuando mis necesidades si están satisfechas



www.CoachdeFamilia.com

Abierto	Asombrado	Complacido	Despierto	Estimulado	Fortalecido	Jovial	Preparado	Satisfecho
Absorto	Atraido	Comprensivo	Despreocupado	Estupendo	Fuerte	Libre	Próspero	Seguro
Activo	Audaz	Comprometido	Dichoso	Eufórico	Generoso	Ligero	Próximo	Sereno
Afortunado	Benévolos	Confiado	Divertido	Exaltado	Gozoso	Lúcido	Prudente	Sociable
Agradecido	Calmado	Conmovido	Embelesado	Excitado	Humilde	Maravillado	Radiante	Sorprendido
Alegre	Capaz	Contento	Emprendedor	Expansivo	Ilusionado	Motivado	Realizado	Sosegado
Aliviado	Cariñoso	Cordial	Encantado	Expectante	Independiente	Optimista	Reconfortado	Tranquilo
Animado	Cautivado	Decidido	Enérgico	Exhuberante	Inspirado	Orgulloso	Regocijado	Valorado
Apacible	Cómodo	Descansado	Entusiasmado	Exultante	Interesado	Paz (en)	Relajado	Valeroso
Apasionado	Compasivo	Deslumbrado	Equilibrado	Fascinado	Intrépido	Pleno	Renovado	Vigoroso
Armonia (en)	Competente	Despejado	Esperanzado	Feliz	Intrigado	Pletórico	Revitalizado	Vivo

Lista de Sentimientos: Cuando mis necesidades no están satisfechas



Abatido	Ansioso	Confuso	Desconfiado	Desvalido	Extrañado	Impotente	Paralizado	Susceptible
Abrumado	Apagado	Conmocionado	Desconsolado	Disgustado	Fastidiado	Incapaz	Perdido	Taciturno
Aburrido	Apático	Consternado	Descontento	Distanciado	Fatigado	Incómodo	Perplejo	Tembloroso
Acobardado	Apenado	Contrariado	Descorazonado	Dolido	Frágil	Indeciso	Pesimista	Temeroso
Acongojado	Aprensivo	Crispado	Desdichado	Encolerizado	Frío	Indefenso	Preocupado	Tenso
Afectado	Arrepentido	Curioso	Desengañoso	Enervado	Frustrado	Indiferente	Receloso	Tibio
Afligido	Asqueado	Débil	Desesperado	Enfadado	Furioso	Indignado	Rencoroso	Titubeante
Agitado	Asustado	Decaído	Desfasado	Enfurecido	Gruñón	Inquieto	Resentido	Transtornado
Agobiado	Atemorizado	Deprimido	Desgarrado	Enloquecido	Hambriento	Inseguro	Reticente	Triste
Agotado	Aterrorizado	Derregado	Desgraciado	Enojado	Harto	Intranquilo	Roto	Turbado
Alarmado	Aturrido	Derrotado	Desmoralizado	Escéptico	Hastiado	Irritado	Saturado	Vencido
Aletargado	Avergonzado	Desalentado	Desmotivado	Estancado	Herido	Malhumorado	Sobresaltado	Violento
Alterado	Bloqueado	Desanimado	Desolado	Estupefacto	Horrorizado	Melancólico	Solo	Vulnerable
Amaragado	Cansado	Desazonado	Desorientado	Exasperado	Hostil	Molesto	Sombrío	
Angustiado	Celoso	Desconcertado	Destrozado	Extenuado	Impaciente	Nervioso	Sorprendido	

Lista de Evaluaciones ocultas:

Palabras que parecen sentimientos, pero son interpretaciones, evaluaciones o juicios de las actuaciones mías o de otros. Nos alejan de nuestra responsabilidad.

Abandonado	Apartado	Coaccionado	Desdeñado	Estafado	Indigno	Obligado	Ridiculizado	Traicionado
Acorralado	Aplastado	Culpable	Desfavorecido	Estúpido	Infravalorado	Olvidado	Robado	Ultrajado
Acosado	Atacado	Defensivo	Despreciado	Excluido	Insultado	Pisoteado	Sin importancia	Utilizado
Acusado	Atrapado	Degrado	Destructivo	Explotado	Intimidado	Presionado	Sin valor	Vencido
Aislado	Avergonzado	Desacreditado	Desvalorizado	Humillado	Invisible	Protegido	Superfluo	Vengativo
Alejado	Burlado	Desagradable	Detestado	Ignorado	Juzgado	Rebajado	Timado	Víctima
Amenazado	Celoso	Desamparado	Engañado	Incompetente	Manipulado	Rechazado	Tirado	Violado
Antipático	Censurado	Desatendido	Envidioso	Incomprendido	Negado	Repelente	Tonto	

