

HABLAR SIN DAÑAR, ESCUCHAR SIN REACCIONAR

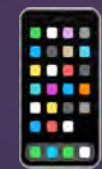
Las 4 claves de Comunicación NoViolenta
para tener la fiesta en paz

Elena Diéguez

Formadora certificada en Comunicación No Violenta por el CNVC
Directora de la escuela online Conecta y Comunica



¡Prepárate para disfrutar de este espacio juntos!



Pon tu móvil en modo avión



Elige un rinconcito tranquilo donde nadie te moleste.



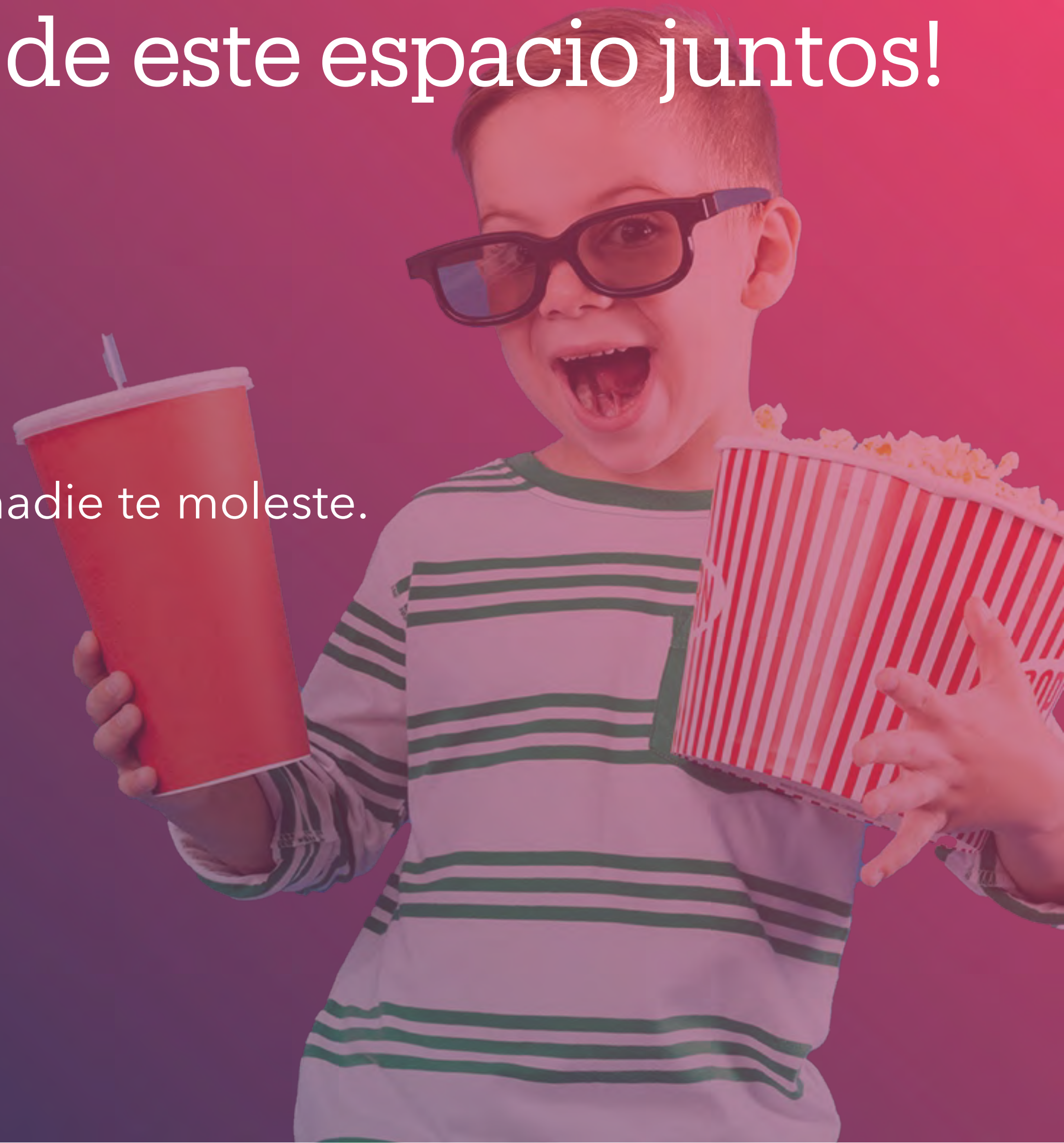
Mantén cerca tu bebida favorita.



Algo de picar no viene mal.




Revisa tu conexión a internet.





Mi madre me decía:

- HIJA, POR LA PAZ, UN AVE MARÍA

A silhouette of two people walking across a suspension bridge over a river, with mountains in the background. The scene is set against a warm, sunset-like sky. The bridge is made of wooden planks and is supported by cables. The water in the river is calm, reflecting the light from the sky. The mountains in the background are jagged and layered, creating a sense of depth. The overall mood is peaceful and contemplative.

"Descubre cómo la CNV puede derribar los muros del conflicto y transformarlos en puentes de entendimiento, ayudándote a gestionar desacuerdos, para construir relaciones más fuertes y saludables, en lugar de destruirlas."

¿QUÉ VAMOS A COMPARTIR HOY?

- 1 Un juego de palabras.
- 2 El obstáculo y la solución ante un conflicto.
- 3 Creencias que nos limitan y creencias que nos invitan en la gestión de conflictos.
- 4 El significado de conflicto desde la CNV.
- 5 El sentido y propósito de un conflicto.
- 6 Ejemplo de un conflicto antes y después de la CNV.
- 7 Visualización guiada
- 8 Las 4 claves para tener la fiesta en paz
- 9 Información del Curso de Especialización en CNV
- 10 Preguntas y respuestas



¡TENGO 2 REGALOS PARA TI!

REGALO 1

UN PDF CON LOS PUNTOS CLAVE DE LA CLASE DE HOY

REGALO 2

SI TE QUEDAS HASTA EL FINAL DE LA MASTERCLASS,
UN PDF CON LAS 4 PREGUNTAS CLAVE QUE YO ME HAGO EN MIS CONFLICTOS.



1- JUEGO DE PALABRAS

“Si yo digo.....”

¿En qué piensas tú?

2- EL OBSTÁCULO Y LA SOLUCIÓN ANTE UN CONFLICTO

Tener conflictos y diferencias no es el problema y no es malo, el PROBLEMA es el significado que le damos al conflicto y cómo hemos aprendido a gestionarlo.

EL OBSTÁCULO	LA SOLUCIÓN
Vivir el conflicto como un escenario de <u>LUCHA:</u> UNO CONTRA EL OTRO.	Aprender a vivir el conflicto como un <u>DILEMA:</u> LOS 2 FRENTE AL PROBLEMA

3- CREENCIAS QUE LIMITAN

CREENCIAS QUE NOS LIMITAN: UN CONFLICTO ES...

Es una pelea uno contra el otro incómoda y desagradable

Es un problema que pone en peligro mis vínculos.

Hay que evitarlos o no tenerlos si quiero tener una buena relación y vivir en PAZ.

Sólo las personas que no son maduras y razonables discuten.



DESDE AQUÍ

Malentendidos

Desconexión

Lucha de poder

Separación

El conflicto nos destruye

Aquí hay un sufrimiento que no se resuelve

CREENCIAS QUE INVITAN

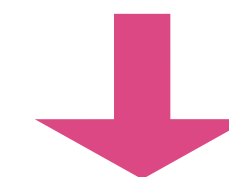
CREENCIAS QUE NOS INVITAN: UN CONFLICTO ES...

Un DILEMA que precisa de comunicación para restaurar el bienestar común.

Una oportunidad inigualable para conocernos mejor a uno mismo y a los demás.

Una oportunidad inigualable para crecer personalmente y en la relación.

Una oportunidad para desenquistar asuntos pendientes y fortalecer los vínculos.



DESDE AQUÍ

Claridad

Conexión y entendimiento

Apoyo mutuo – Poder compartido

Unión

El conflicto construye

Aquí puede hacer dolor, incomodidad, enfado, insatisfacción que se resuelve.

Los conflictos y las discusiones no son malas
y no son señal de que una relación no funciona.

No debemos tener miedo a confrontarnos...

hasta los planetas chocan y del caos

nacen las estrellas



Charles Chapin



DISCUTIR ES:

Dicho de dos o más personas que examinan atenta y particularmente una materia.

Discutir no es UNO CONTRA OTRO,
Discutir es LOS DOS FRENTE AL PROBLEMA.

La verdadera PAZ no se construye desde la AUSENCIA DE CONFLICTO.

La verdadera PAZ se construye atravesando los conflictos y usando la comunicación para entendernos y apoyarnos mutuamente.

Es normal que al atravesar un conflicto toquemos heridas emocionales intensas y es crucial aprender a gestionarlas.



Fuente de la imagen: @culturainquieta

4- ¿QUÉ ES UN CONFLICTO DESDE LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA?

"Desde la Comunicación NoViolenta, el conflicto es visto no como un problema a evitar, sino como una expresión de NECESIDADES entre individuos o grupos.

Es una invitación a dialogar y explorar estas NECESIDADES, con el fin de encontrar soluciones que enriquezcan la vida de todos los involucrados.

Abordar un conflicto con honestidad y empatía, lo transforma en una poderosa oportunidad para fortalecer relaciones, fomentar el entendimiento y favorece el bienestar común."

EL CONFLICTO ES UN ESCENARIO MUY POCO APETECIBLE CUANDO SE GESTIONA DESDE AQUÍ:

- **La dualidad:**

bien/mal – correcto/incorrecto TÚ O YO

- **Las creencias y expectativas**

(mi razón/tu razón = una única verdad posible)

- **Los deseos**

(lo que quiero que confundo con lo que necesito)



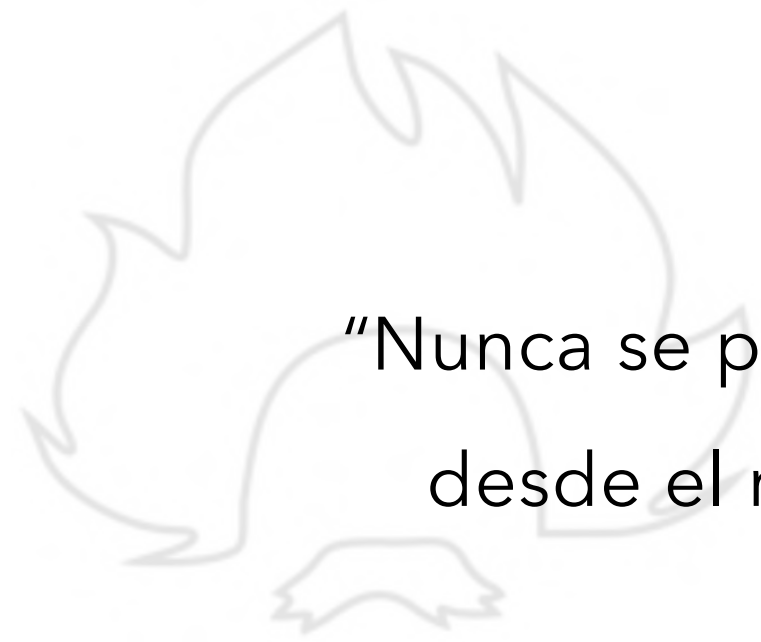
EL CONFLICTO SE TRANSFORMA EN UN DILEMA APETECIBLE CUANDO SE GESTIONA DESDE AQUÍ:

- **Una perspectiva no dual integrativa:**

TÚ + YO = NOSOTROS

- **La realidad objetiva**
- **Las emociones** como mensajeras de las necesidades reales subyacentes.
- **El campo de infinitas posibilidades**





Einstein decía:

“Nunca se puede resolver un problema (conflicto)
desde el nivel de conciencia donde se creó.”

5- EL SENTIDO Y EL PROPÓSITO DEL CONFLICTO

Crear conexión, entendimiento
y bienestar común a través de la comunicación.

O, dicho de otro modo:

Que puedas cuidarte sin descuidar Y cuidar sin descuidarte
en la gestión de cualquier conflicto.

6- EJEMPLO

UN CONFLICTO

CON Y SIN

COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

7- VISUALIZACIÓN GUIADA

DE LA TENSIÓN A LA PAZ Y EL ENTENDIMIENTO



8- LAS 4 CLAVES PARA TENER LA FIESTA EN PAZ

1- CLAVE 1 AUTO- EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

Hablar claro sin dañar y sin juzgar.

2- ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA SANA

Escuchar con calma sin reaccionar ni hacerlo personal

3- LÍMITES, NEGOCIACIÓN Y ACUERDOS

4- DIÁLOGOS PACÍFICOS Y CONVERSACIONES INCÓMODAS

EN RESUMEN

DECIR LO QUE NECESITAS:

- Sin tener que aguantar, callar ni tener miedo a hacer daño a nadie,
- Sin dejar ningún tipo de "huella" emocional en el otro,
- Y, sin repetir viejos patrones que de sobra sabes que no te llevan a construir las relaciones que quieres

ESCUCHAR LO QUE TE DICEN:

- Comprendiendo lo que les ocurre incluso aunque no tengan facilidad de palabra
- Sin hacer personal lo que dicen o hacen cuando no te gusta.
- Y sin ir por la vida saltando a la 1ª de cambio defendiéndote de todo y de todos

GESTIONAR SITUACIONES DONDE EL MALESTAR TUYO O DE OTROS SE HACE PRESENTE

- A través de un diálogo pacífico
- Exponiendo límites que nos cuidan
- Llegando a soluciones que tienen en cuenta a todas las partes implicadas

¿CÓMO ENSEÑO YO ESTO?

YO + TÚ = NOSOTROS

1: EL MAPA DE RUTA

2: YO - AUTO-EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

3: TÚ - EMPATÍA SANA: CONEXIÓN SIN REACCIÓN

4: NOSOTROS - DIÁLOGO, LÍMITES Y ACUERDOS

5: PROCESO DE GESTIÓN PASO A PASO Y FASES DEL APRENDIZAJE

6: LA COMUNICACIÓN MENTAL

7: LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

8: NECESIDADES HUMANAS VERSUS DESEOS

9: DECISIONES QUE TE CUIDAN. PEDIR LO QUE NECESITAS.

¡BONO EXTRA! RECURSOS RÁPIDOS DE CNV PARA EL DÍA A DÍA

EDICIÓN 24/25 DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

COMUNICACIÓN Y NEUROCIENCIA DE LA MANO

Reconocido por el centro internacional oficial CNV

Certificación Universitaria EUNEIZ

ACCESO PARA TODOS LOS PÚBLICOS

FORMULARIO DE ACCESO
Y POSIBILIDAD DE ENTREVISTA PARA ACLARAR DUDAS CONMIGO

¡ES TURNO PARA LAS
PREGUNTAS Y RESPUESTAS!

