

Comunicación No Violenta (CNV) por Marshall Rosenberg nos invita a reinventar como nos expresamos por medio de las **Observaciones, Sentimientos, Necesidades y Pedidos (OSNP)**



## **Observaciones**

... el acto de ver las cosas como son, como si fuera grabada por una cámara

## **Evaluaciones**

las cosas que añadimos a que indican nuestros gustos; cosas no capturadas en la cámara



## **Sentimientos**

... nos dicen si nuestras necesidades están satisfechas or nó. Nos sentimos agradables cuando satisfechas, y desagradables cuando no.

## **Pensamientos**

- ... describimos lo que nos pasa, o como evaluamos lo que nos pasa. “Me siento como \_\_\_\_\_.”



**Palabras Evaluativas**— que parecen sentimientos, pero no son (le dan el poder o culpa a los demás para lo que sentimos – como si fuéramos *victim*as): Rechazado, Traicionado, Abandonado, Atrapado, Degradado, Desamparado, Desatendido, Desfavorecido, Despreciado, Excluido, Explotado, Humillado, Intimidado, Maltratado, Manipulado, Obligado, Presionado, Rebajado, Utilizado

## **Necesidades**



- ... la energía de la vida buscando realización
- son universales, en que todos los tenemos en un tiempo u otro

## **Estrategias**

- ... son las actividades que usamos para satisfacer las necesidades—tienen que ver con una persona, lugar u objeto



## **Pedidos**



- ... una expresión clara que indica lo que nos gustaría que hicieran y que estaremos bien con cualquier respuesta.

## **Demandas**

- Un pedido disfrazado cuando oyendo “no” causa el deseo de castigar al respondiente



1. ¿Me podrías repetir lo que me oíste decir? (Pedido de empatía)
2. ¿Como te sientes al oír esto? (Pedido para la honestidad)
3. ¿Te gustaría explorar estrategias para resolver esto? (buscando soluciones)