

ANEXOS: Comunicación no violenta en el entorno laboral

Categoría	Subcategoría	Tamaño grupo	Duración	Idioma
Comunicación	Comunicación no violenta	Grupo pequeño	60 min	Español

◊ *Lea, con detenimiento, la descripción de la situación*

◊ *En primer lugar, enfoca tu atención hacia ti mismo:*

¿Qué sentimientos evocaría esta situación en ti? Consulte la lista de sentimientos, si lo desea....

....

¿Qué reacciones físicas experimenta?

...

¿Qué pensamientos?

...

◊ *Ahora, centra tu atención en otra persona:*

¿Qué sentimientos crees que experimenta la otra persona? Consulta la lista de sentimientos, si quieres.

...

¿Qué necesidades insatisfechas están presentes en el otro, según tú? Consulte la lista de necesidades, si quiere...

...

◊ *De Nuevo, dirige tu atención hacia ti mismo:*

Según tu percepción, ¿reconoces las necesidades que el otro requiere? ¿Qué tan importantes son para ti? ¿Cuándo sientes esas necesidades?

...

¿Cómo te sientes cuando no se satisfacen esas necesidades?



◇ Nuevamente, *concentra tu atención en la otra persona:*

¿Qué "preguntas en el espejo" podrías hacerle a la otra persona? Las preguntas espejo son preguntas que puedes hacer a alguien para invitarle a ponerse en el lugar de la persona que está siendo agresiva. "¿Podrías imaginar que has huido de tu propio país y luego..." (Ver Guía).

....

◇ *¿Cómo podría sonar una reacción amable?*

....



Lista con los posibles sentimientos cuando se satisfacen las necesidades

abierto	emocionado	optimista
accesible	encantado	orgullosa
afable	energético	perplejo
afortunado	enternecido	plácido
agradable	entusiasmado	pleno
agradecido	esperanzado	puro
alegre	espléndido	radiante
alertado	excitado	renovado
aliviado	extasiado	relajado
amigable	eufórico	risueño
animado	exquisito	satisfecho
apasionado	expectante	seguro
ardiente	exuberante	sensible
atento	fascinado	sereno
boquiabierto	feliz	simpático
brillante	genial	sorprendido
cálido	gentil	sosegado
calmo	ilusionado	tranquilo
cariñoso	imperturbable	triumfante
cómodo	impresionado	útil
complacido	inspirado	valiente
confiado	intenso	vigoroso
contento	interesado	vital
curioso	involucrado	
descansado	jovial	
desenfadado	libre	
despreocupado	maravillado	
dichoso	motivado	
divertido		

Lista con los posibles sentimientos cuando las necesidades no son satisfechas

abatido abrumado aburrido afligido agitado agotado agraviado alterado amargado angustiado ansioso apático aprensivo arrepentido asustado aterrorizado atormentado aturdido ausente avatido avergonzado bloqueado cabreado cansado caótico celoso confuso conmovido culpable decepcionado desconcertado deprimido desanimado descarriado desconsolado desesperado desesperanzado desganado	desilusionado desinteresado desolado despreciable disgustado disparatado dolorido dormido enfurecido enojado entumecido envidioso escéptico estúpido frío frustrado furioso gruñón hosco huraño impaciente impotente incómodo inconsolable indeciso indefenso indiferente indignado infeliz inestable inquieta inseguro insignificante inútil iracundo irascible irritable irritado lento	malhumorado melancólico miedoso miserable molesto nervioso ocupado odioso ominoso paralizado perezoso pesado perturbado pesimista polémico preocupados preocupado problemático resentido reservado roto rudo sombrio solitario solo sorprendido sospechoso tembloroso temeroso tenso torpe tímido triste vacilante vacío
--	---	--

Lista de necesidades

<p>individualidad</p> <ul style="list-style-type: none">• autenticidad• autonomía• creatividad• integridad• autoexpresión <p>Emocional</p> <ul style="list-style-type: none">• aceptación• compartiendo• reconocimiento• tranquilidad• amabilidad• proximidad• apoyo• respeto• ternura• seguridad• conexión• confianza	<ul style="list-style-type: none">• calor• cuidado <p>Físico;</p> <ul style="list-style-type: none">• tocar• protección• refugio• movimiento• luz• aire• espacio• respiro• expresión sexual• comida• agua <p>Juego</p> <ul style="list-style-type: none">• humor• diversión• juego/juegos	<p>Conexión espiritual</p> <ul style="list-style-type: none">• contemplación• significado• unión• armonía• totalidad• claridad• inspiración• aprendizaje/crecimiento• orden• belleza• cumplimiento• paz (interior) <p>Celebración</p> <ul style="list-style-type: none">• de la vida• de la pérdida (el luto)
---	--	---

Fuente:

Rosenberg, M. (2006). *Geweldloze communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*. Rotterdam: Lemniscaat.

