



Material de
Estudio

Comunicación
Compasiva

LA ESENCIA DE LA COMUNICACIÓN COMPASIVA

ES

“DAR DESDE EL CORAZÓN”

**** Hablar y escuchar (hacer silencio) que nos lleva a dar desde el corazón, a conectarnos con nosotros mismos y con otras personas de una manera que permite que aflore nuestra compasión natural.***

¿Qué entendemos por “compasión”?

Lo que quiero en la vida es compasión, una corriente que fluya entre los demás y yo, basada en un mutuo dar desde el corazón”

Marshall Rosenberg

COMPASIÓN

Nos referimos al profundo impulso que nos lleva a comprender lo que nos une como humanidad, este sentimiento es el que nos permite comunicarnos sin violencia.

“Cuando nos centramos en clarificar lo que observamos, sentimos y necesitamos, en lugar de diagnosticar y juzgar, descubrimos cuán profunda es nuestra compasión”

“No juzgueis y no seréis juzgados

Porque tal como juzguéis a los demás, así sereis juzgados” La Biblia, Mateo 7,1

LOS CUATRO COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (COMPASIVA)

1- OBSERVACIÓN

2- SENTIMIENTOS

3- NECESIDADES

4- PETICIÓN

EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN

* Observamos sin juicio ni evaluación.

Nos hacemos conscientes de los “Actos concretos que *observamos* que están afectando a nuestro bienestar”

*Comprobamos cómo nos *sentimos* en relación a lo que observamos.

* Decimos cuáles son nuestras *necesidades*, los valores, los deseos, etc; que dan origen a nuestros sentimientos.

* Las acciones concretas que *pedimos* para enriquecer nuestra vida.

La CNV favorece la escucha atenta, el respeto y la empatía, y propicia el deseo mutuo de dar de todo corazón

- ***Hay quien se sirve de la CNV para llegar a una comprensión de sí mismo; hay quien aspira a llegar con ella a una relación más profunda con sus semejantes, y hay quien quiere construir a través de ella unas relaciones más efectivas en su lugar de trabajo o en el campo político.***

...Al Servicio de la Educación, la Ciencia y la Cultura



Tel: (0351) 4 719419 / Cel: 152357537
Pag.Web: www.multiplesinteligencias-ciplan.jimdo.com
E-mail: ciplan@uolsinectis.com.ar



CIPLAN