

# Relaciones interpersonales a la luz de la comunicación no violenta.

en la Provincia Nazaret  
de las Escuelas Pías

*ICCE Nazaret*

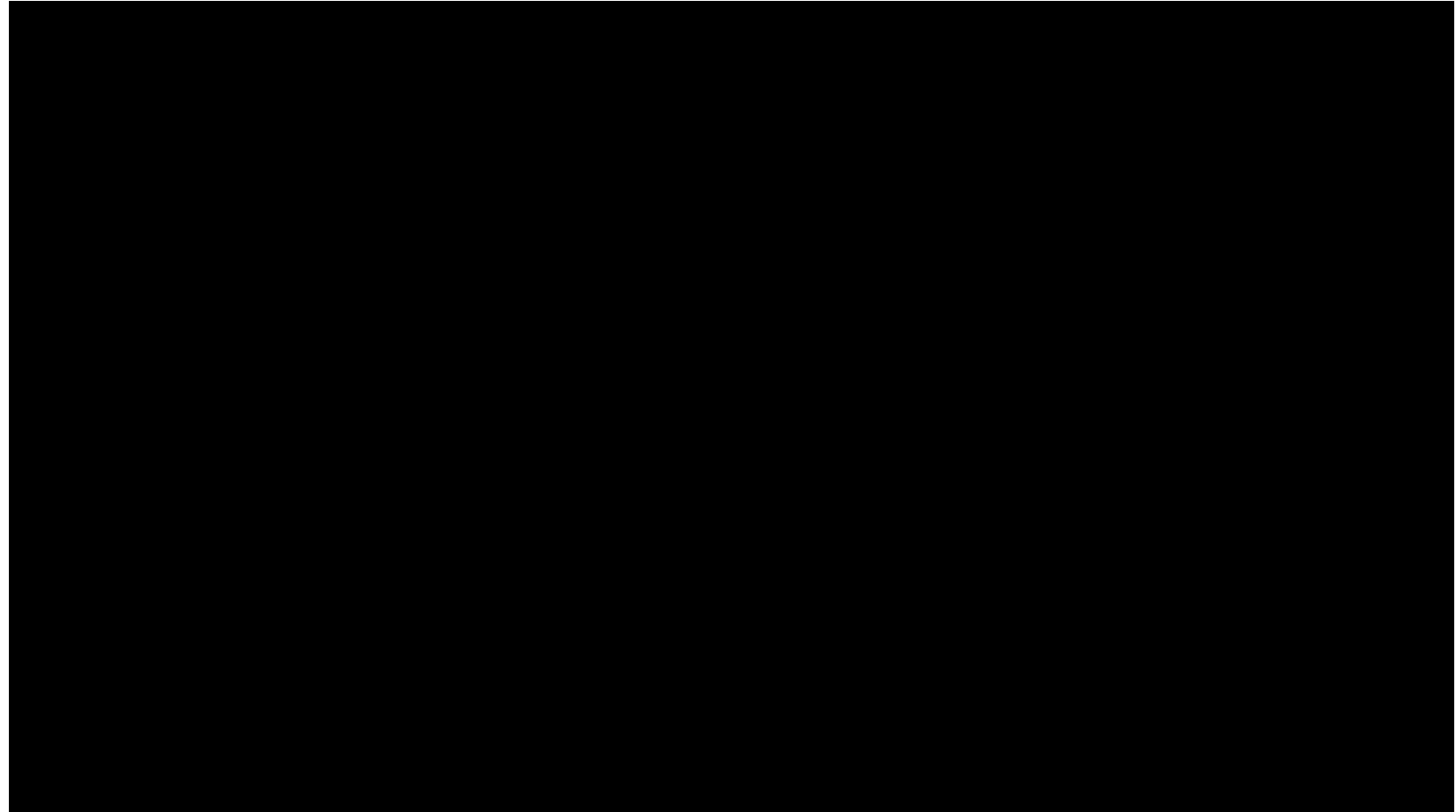


## Objetivo

Favorecer espacios de reflexión y trabajo cooperativo para modificar actitudes en pro del propio conocimiento, el acercamiento y apropiación de herramientas asociadas a la asertividad y comunicación no violenta.



# Curso Asertividad y comunicación no violenta





¿Qué sensaciones despierta en usted la realidad que muestra el video? Nombrar 3 aspectos o situaciones.

¿Cómo o qué pueden relacionar del video con la comunicación asertiva y no violenta en su contexto laboral?



¿Cree que se debe ajustar algo en su contexto laboral para que se puedan comunicar asertivamente?

# ¿Quién soy yo?

“Me cuesta mostrarme...”

# ¿Quién soy yo?

“Me cuesta mostrarme...”

¿Te cuesta o no quieres mostrarte?

¿A qué te arriesgas si te muestras?

¿Para qué es que no te muestras?

¿Qué cuidas tanto de esta forma?

¿Qué cosas valiosas te estás perdiendo por este modo de ser?

# ¿Quién soy yo?

No soy libre de ... pero soy libre para

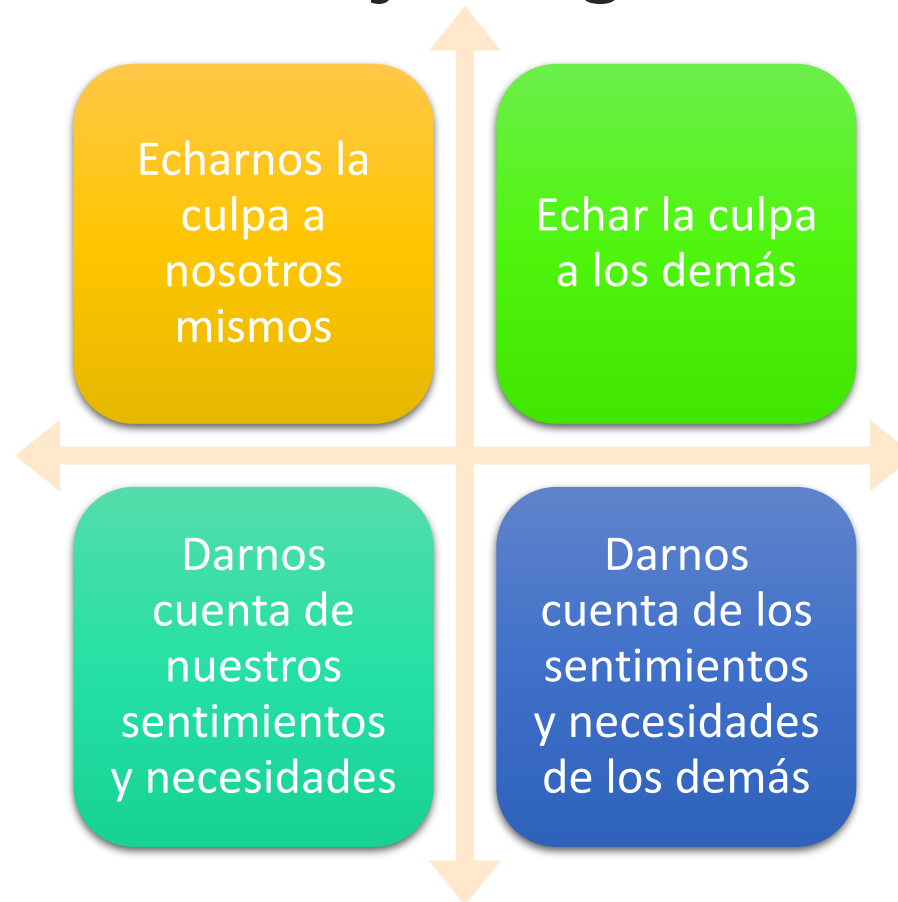
# Cuando existir no es evidente.



- Vivir en la dependencia.
- Funcionar de una manera voluntarista.
- Permanecer en la indecisión.
- Justificar los propios errores.
- Menospreciarse.
- Compensar una carencia.
- Imaginarse cosas no verificadas.
- Las relaciones desproporcionadas y repetitivas de la sensibilidad.
- Culpabilizarse exageradamente.



# Cuatro maneras de recibir un mensaje negativo



# ¿Qué necesita un adulto para afirmarse ajustadamente?

Tener en cuenta y comunicar nuestras necesidades legítimas.

Disponer de un entorno adaptado a nuestras necesidades legítimas.

Estar vitalizado por el entorno humano.

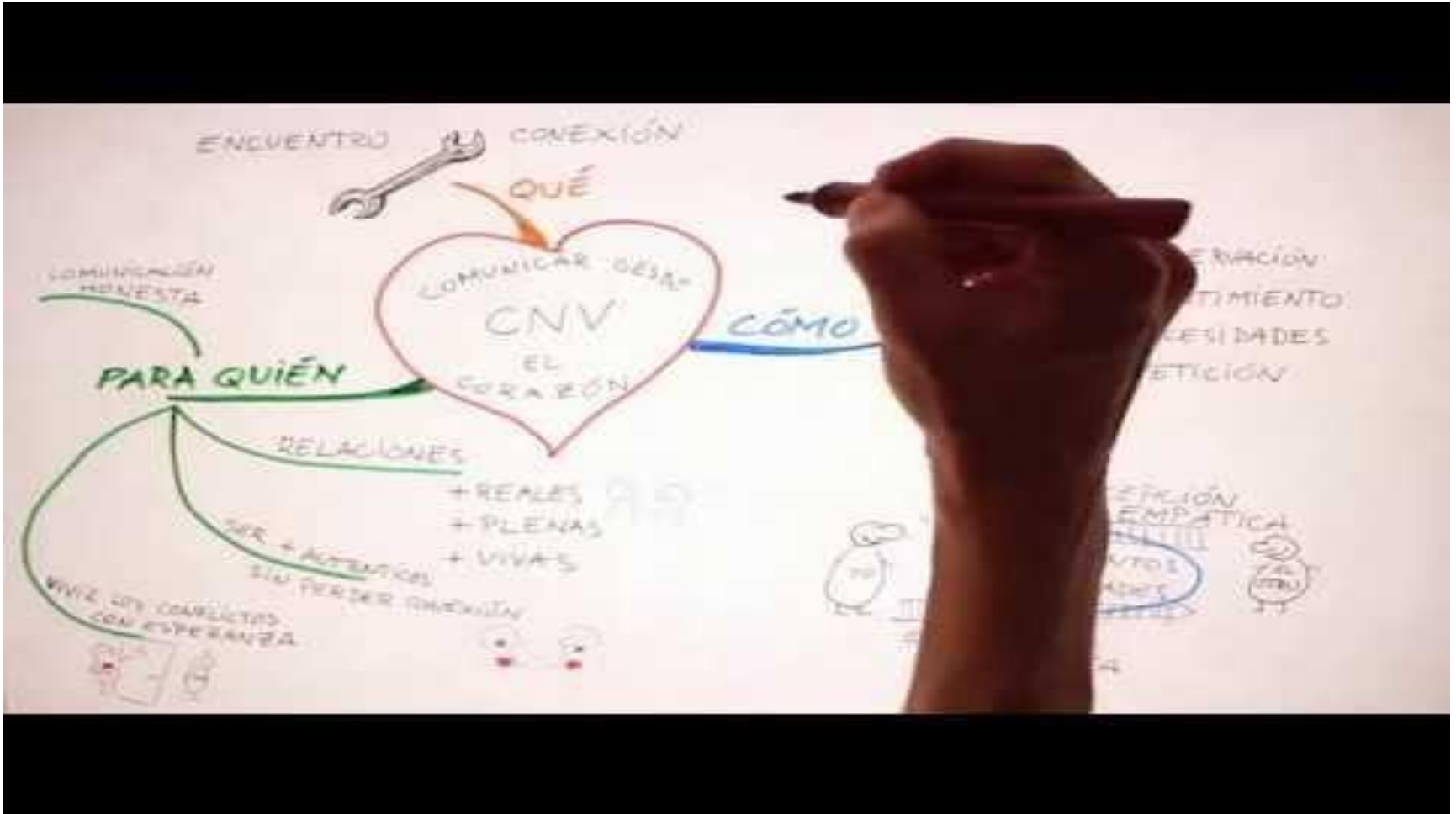
Recibir reconocimiento, estima y seguridad: ser reconocido en nuestras capacidades y límites, ser estimado en nuestro justo valor y vivir suficiente seguridad.

Recibir del otro sin abdicar de nuestras responsabilidades.

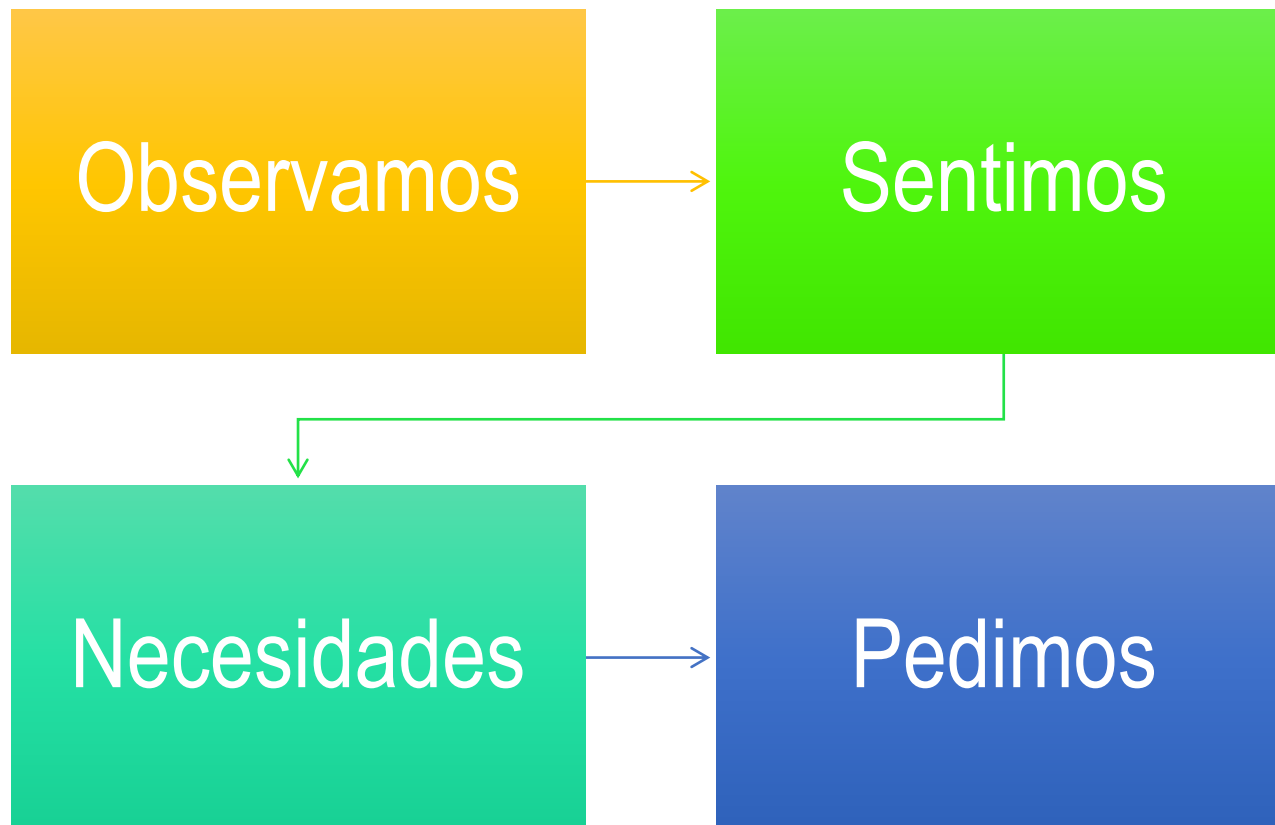
¿Qué necesito para afirmarme con buen tono y respeto?

¿Cómo me hago cargo de mi necesaria vitalización?





# El Modelo de la CNV



# Esclavos de nuestras emociones a liberarnos de ellas



Esclavitud emocional



La etapa ofensiva



Liberación emocional

# Compromisos finales

- Interésate por quien eres.
- Permanece abierto a lo que ocurre en ti.
- Busca la verdad, nada más que la verdad.
- Acepta la realidad tal como es.
- Atrévete a ser humilde respecto a los otros.
- Estar determinado a crecer.



# Referencias

- Díaz, J., & Salomón, A. (2015). *Encontrando y realizando el sentido*. Lima: Sánchez.
- Rosenberg, M. (2013). *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: GranAldea.