



COMUNICACIÓN CONSCIENTE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV) & MINDFULNESS

El uso que hacemos tanto de las palabras como de las formas al comunicarnos incide directamente en nosotros y los demás.

La conexión o desconexión con nosotros mismos generará conexión o desconexión con los demás tanto por nuestra forma de expresarnos como de escucharles

Y aunque no consideremos «violenta» nuestra actitud al hablar, a menudo nuestras palabras ofenden o hieren a los demás y a nosotros mismos.

CNV Y MINDFULNESS.

La **CNV** nos enseña a reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás:

- formulando de manera efectiva nuestras intenciones, emociones, necesidades, peticiones
- percibiendo más allá de las palabras que escucho, clarificando el mensaje recibido conectando con las verdaderas intenciones y necesidades del interlocutor.

Para que estos recursos trasciendan de lo cognitivo a lo experiencial es necesario desarrollar:

- autoconocimiento, para identificar nuestros pensamientos, emociones y tendencias.
- estado de consciencia, para no dejarnos llevar por la impulsividad.

Para ello, es imprescindible cultivar la atención: **Mindfulness** nos enseña a desarrollar esta capacidad.

En situaciones difíciles, conocer los principios de la CNV no es suficiente para sobreponernos a los impulsos. Es necesario haber desarrollado la atención plena para reconocerlos y mantener la conexión con nosotros y los demás hasta en las condiciones más extremas.

En un estado de atención podemos observar las situaciones con objetividad, identificar nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales e impulsividad en lugar de dedicarnos a juzgar.

A través de la escucha atenta y profunda, hacia uno mismo y hacia el otro, se propicia el respeto y la empatía.

El poder de transformación interior de la práctica conjunta de Mindfulness y CNV es extraordinario.

CNV Y MINDFULNESS: DOS PROCESOS

El proceso de Mindfulness

Llevar plena atención y conectar con:

- pensamientos
- emociones
- sensaciones corporales
- impulsos a la acción

El proceso de la CNV

Poner en práctica los cuatro componentes de la CNV (tanto al expresar como al escuchar):

- observo: Actos concretos, exentos de interpretación. Lo que registraría una cámara.
- siento: Cómo me siento/ se siente en relación con lo que observo
- necesito: Las necesidades que dan origen a mis/sus sentimientos.
- pido: Formulo acciones concretas que tienen en cuenta al otro y a mí.

Dos etapas

Este trabajo tendrá 2 etapas:

- Con la *Expresión honesta* mediante los cuatro componentes.
- Con la *Recepción empática* mediante los cuatro componentes.