

# Curso Intensivo: Dar Feedback con Comunicación No Violenta

Jaime Forero

26 de septiembre de 2024

# Contenido

- 1 Introducción a la Comunicación No Violenta (CNV)
- 2 Componentes de la CNV en Detalle
- 3 Aplicando CNV al Dar Feedback
- 4 Recursos para la Práctica de CNV
- 5 Práctica y Consejos

# ¿Qué es la Comunicación No Violenta?

- Desarrollada por Marshall Rosenberg
- Enfoque para comunicarse con empatía y claridad
- Busca resolver conflictos de manera pacífica
- Se centra en expresar observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones

# Los 4 Componentes de la CNV

- 1 Observación
- 2 Sentimientos
- 3 Necesidades
- 4 Peticiones

# 1. Observación

- Describir hechos sin juicios ni evaluaciones
- Enfocarse en lo que se ve, oye o recuerda
- Evitar generalizaciones
- Ejemplo: "Veo que llegaste 15 minutos tarde a la reunión.<sup>en</sup> lugar de "Siempre llegas tarde"

## 2. Sentimientos

- Identificar y expresar emociones
- Distinguir entre sentimientos y pensamientos
- Usar un vocabulario emocional rico
- Ejemplo: "Me siento frustrado.<sup>en</sup> lugar de Çreo que no te importa"

### 3. Necesidades

- Reconocer las necesidades detrás de los sentimientos
- Expresar necesidades universales (respeto, comprensión, apoyo)
- Evitar estrategias específicas como necesidades
- Ejemplo: "Necesito puntualidad para sentirme respetado.<sup>en</sup> lugar de "Necesito que llegues a tiempo"

## 4. Peticiones

- Hacer solicitudes claras y específicas
- Usar lenguaje positivo y accionable
- Estar abierto a recibir un "no"
- Ejemplo: "¿Podrías enviarme un mensaje si vas a llegar más de 5 minutos tarde?".<sup>en</sup> lugar de "No llegues tarde"



# Estructura del Feedback con CNV

- 1 Observación: Describe la situación específica
- 2 Sentimiento: Expresa cómo te sientes al respecto
- 3 Necesidad: Identifica la necesidad no satisfecha
- 4 Petición: Solicita una acción concreta

# Ejemplo de Feedback con CNV

- Observación: ".En la última presentación, noté que hablaste durante 10 minutos más del tiempo asignado."
- Sentimiento: "Me sentí preocupado y un poco frustrado."
- Necesidad: "Necesito asegurarme de que todos tengan tiempo para presentar y que respetemos el horario del evento."
- Petición: "¿Podrías ensayar tu presentación y ajustarla para que se ajuste al tiempo asignado en el futuro?"

# Beneficios de Usar CNV en el Feedback

- Reduce la defensividad del receptor
- Aumenta la empatía y comprensión mutua
- Fomenta la resolución constructiva de problemas
- Mejora las relaciones interpersonales
- Promueve el crecimiento personal y profesional

# Lista de Sentimientos

## **Cuando las necesidades están satisfechas:**

- Feliz
- Emocionado/a
- Agradecido/a
- Confiado/a
- Inspirado/a
- Relajado/a
- Orgullosa/a
- Satisfecho/a

## **Cuando las necesidades no están satisfechas:**

- Frustrado/a
- Preocupado/a
- Triste
- Ansioso/a
- Confundido/a
- Decepcionado/a
- Herido/a
- Irritado/a

# Lista de Necesidades Universales

- Autonomía
- Celebración
- Integridad
- Interdependencia
- Juego
- Nutrición física
- Conexión
- Paz
- Significado
- Autenticidad
- Respeto
- Seguridad
- Comprensión
- Confianza
- Apoyo
- Amor
- Aprendizaje
- Creatividad
- Descanso
- Pertenencia

# Ejercicio Práctico

En parejas, practiquen dar feedback usando CNV:

- 1 Persona A: Piensa en una situación donde necesites dar feedback
- 2 Persona B: Escucha y ofrece apoyo
- 3 Persona A: Usa los 4 componentes de CNV para expresar tu feedback
- 4 Intercambien roles y repitan

# Consejos para Implementar CNV en el Feedback

- Practica la autoconciencia y la empatía
- Escucha activamente antes de responder
- Sé paciente contigo mismo y con los demás
- Recuerda que el objetivo es la conexión, no la corrección
- Mantén una mentalidad de crecimiento

# Recursos Adicionales

- Libro: "Comunicación No Violenta: Un Lenguaje de Vida" por Marshall Rosenberg
- Sitio web: Center for Nonviolent Communication ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org))
- Cursos en línea y talleres presenciales sobre CNV
- Grupos de práctica de CNV en tu comunidad



# Conclusión

- La CNV es una herramienta poderosa para dar feedback constructivo
- Requiere práctica y paciencia
- Puede transformar relaciones y ambientes de trabajo
- Recuerda: Observa, Siente, Necesita, Pide