



COMPASSIONATE  
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

3:10-4:40 PM EEST

Próxima actividad en la Atelier:

# Empatía: un Trabajo Interno

Con **Cat McCarthy** y **Anouk Wehli**



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# Algunas palabras sobre el taller.

- La comunicación no violenta y la indagación compasiva se centran en cultivar la autoconciencia para estar presentes con los clientes.
- En este taller exploraremos la cualidad de CI de la Presencia Empática Permanente para fortalecer tus habilidades de empatía, ayudándote a navegar los gatillos y conflictos a través de un enfoque basado en las necesidades.
- También presentaremos algunos conceptos clave de NVC (siglas en inglés de Comunicación No Violenta) que se alinean con los pilares de CI para fortalecer tu capacidad de sintonizar con tus propios sentimientos y necesidades y los de los demás.



# Contenido

1. Introducción
2. Mapa del lenguaje de NVC
3. Conceptos de NVC
4. Ejercicios
5. Preguntas/reflexiones

Si te surge alguna pregunta, por favor guárdala para la última parte del taller, gracias.



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# Ponentes



Cat McCarthy

Practicante, Líder de Grupos Focales,  
pasante.  
Yoga & Educadora de NVC  
Facilitadora NYCNVC



Anouk Wehli

Practicante, Líder de Grupos Focales,  
pasante, voluntaria, mentora privada.  
En formación  
como entrenadora de NVC.



COMPASSIONATE  
INQUIRY

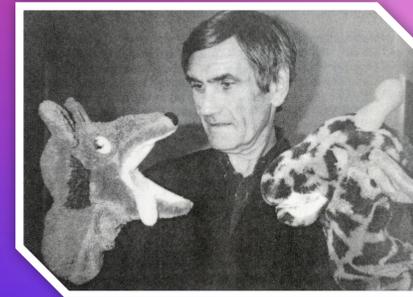
## Anota para ti mismo:



1. ¿Qué estás sintiendo en este momento?
2. ¿Qué necesitas en este momento?
3. ¿Qué necesidades estás cubriendo al unirme a este taller?



# Marshall Rosenberg

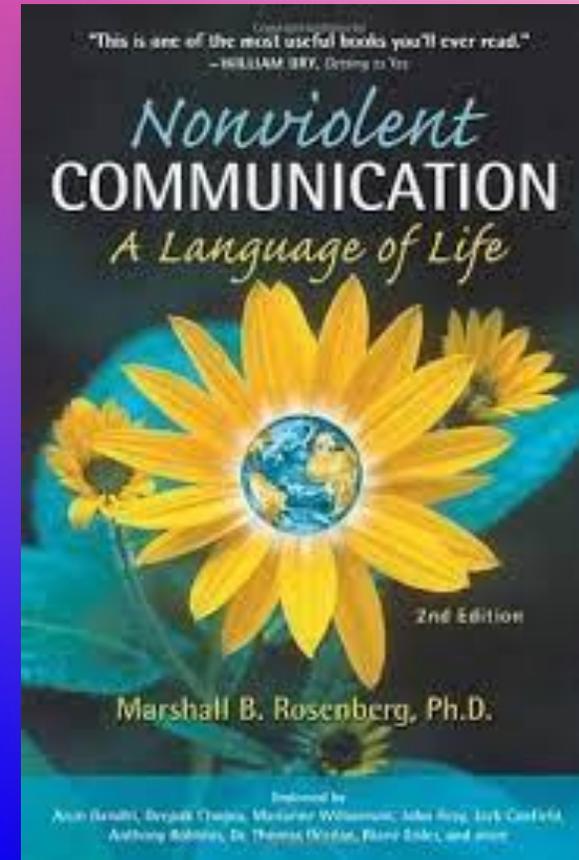
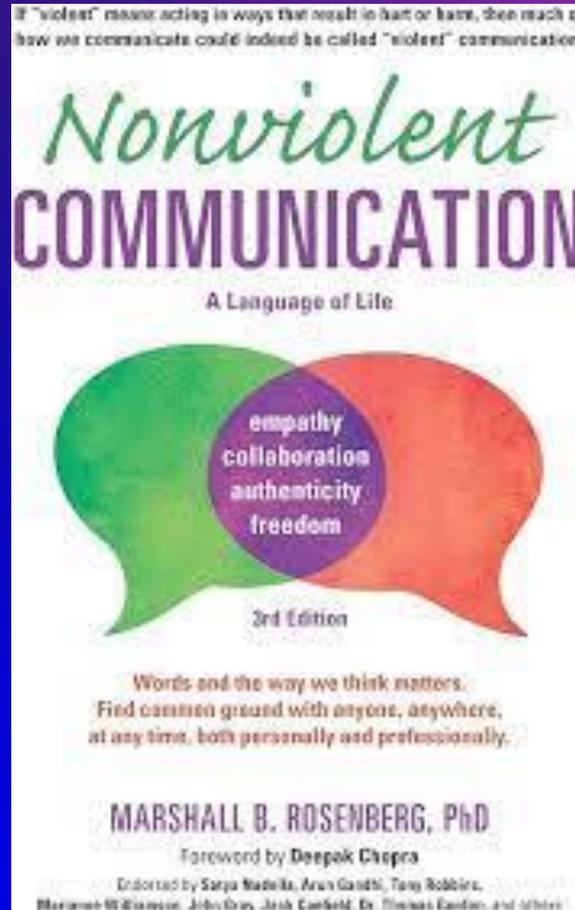


“Cada crítica, juicio, diagnóstico y expresión de enojo,  
es la trágica expresión de una necesidad  
que no ha sido cubierta”.



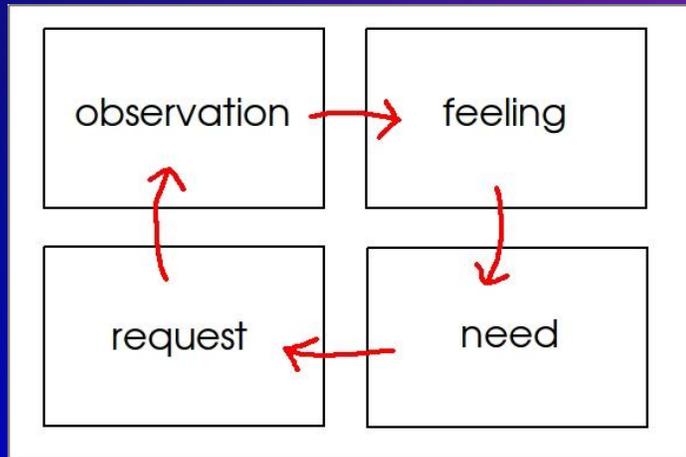
6 octubre 1934 – 7 febrero 2015

# Comunicación No Violenta



# OSNP

## Observación, Sentimiento, Necesidad, Petición



### How You Can Use the NVC Process



Clearly expressing  
 how **I am**  
 without blaming  
 or criticizing

Empathically receiving  
 how **you are**  
 without hearing  
 blame or criticism

#### OBSERVATIONS

1. What I observe (*see, hear, remember, imagine, free from my evaluations*) that does or does not contribute to my well-being:  
 "When I (see, hear) . . ."

1. What you observe (*see, hear, remember, imagine, free from your evaluations*) that does or does not contribute to your well-being:  
 "When you see/hear . . ."  
*(Sometimes unspoken when offering empathy)*

#### FEELINGS

2. How I feel (*emotion or sensation rather than thought*) in relation to what I observe:  
 "I feel . . ."

2. How you feel (*emotion or sensation rather than thought*) in relation to what you observe:  
 "You feel . . ."

#### NEEDS

3. What I need or value (*rather than a preference, or a specific action*) that causes my feelings:  
 ". . . because I need/value . . ."

3. What you need or value (*rather than a preference, or a specific action*) that causes your feelings:  
 ". . . because you need/value . . ."

Clearly requesting that which would enrich **my** life without demanding

Empathically receiving that which would enrich **your** life without hearing any demand

#### REQUESTS

4. The concrete actions I would like taken:  
 "Would you be willing to . . . ?"

4. The concrete actions you would like taken:  
 "Would you like . . . ?"  
*(Sometimes unspoken when offering empathy)*



© Marshall B. Rosenberg. For more information about Marshall B. Rosenberg or the Center for Nonviolent Communication please visit [www.CNVC.org](http://www.CNVC.org).



¿Qué tal si todo lo que hacemos,  
lo hacemos para cubrir una necesidad?



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# Estímulo - Respuesta



“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.  
En este espacio yace nuestro poder  
para elegir nuestra respuesta.  
En nuestra respuesta yacen  
nuestro crecimiento y nuestra libertad”.

Viktor Frankl



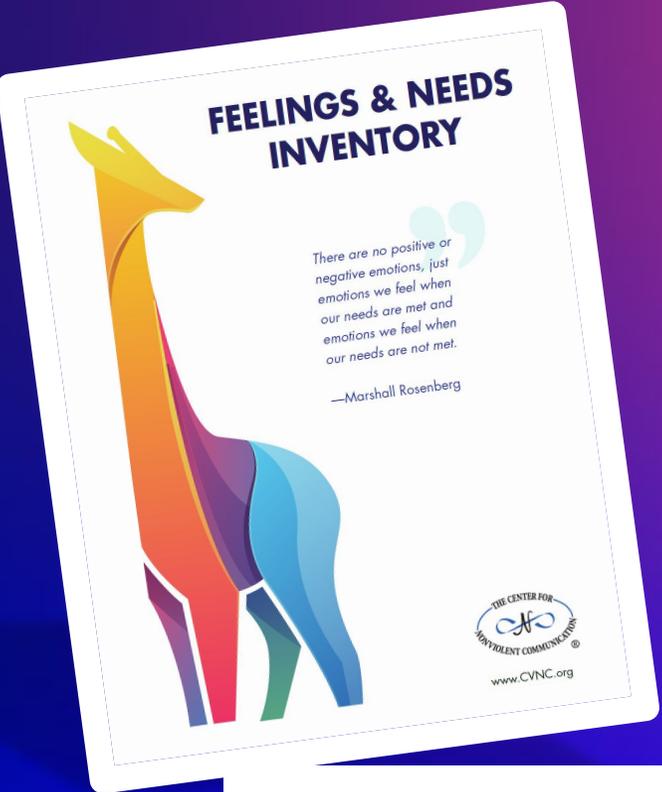
COMPASSIONATE  
INQUIRY

“La responsabilidad es la capacidad de respuesta.  
Esto significa que puedes responder  
en el momento presente  
ante cualquier cosa que esté sucediendo”.

Gabor Maté



COMPASSIONATE  
INQUIRY



# Listas

- NVC
- CI
- NVCI

Introducción  
 Mapa del lenguaje de NVC  
 Conceptos de NVC  
 Ejercicios  
 Preguntas/reflexiones

### CI Feelings vs Perceptions Chart

Core feelings (in bold) and associated variants (beneath) as well as interpretations/perceptions when needs are fulfilled (Surprise can have a + or - affect).

<b>Love</b>	<b>Surprise</b>	<b>Gratitude</b>	<b>Courage</b>	<b>Joy</b>
Passion	Excitement	Appreciation	Bold	Ecstasy
Kindness	Curiosity	Moved	Touched	Happiness
Nurturing	Enthusiasm	Held	Proud	Wonder
Affection	Amazement	Thankful	Confident	Peace
Attunement	Amaze	Open	Focused	Positivity
Love	Awe	Arousal	Patient	Contentment
Devotion	Awed	Inspired	Brave	Fulfillment
Tenderness	Amused	Startled	Grace	
Warmth	Reverence	Anticipation	Relief	Trust
Reverence	Attraction	Interest	Indebted	Optimism
Adoration	Connection	Admiration	Support	Strong
Friendly	Adoration	Disbelief	Optimistic	Powerful
Independent	Admiration	Stunned	Acknowledgment	Capable
Infatuation	Incredulous	Incredulous	Respect	Guided
Attached			Considerate	Prepared
				Determination

Interpretations or perceptions that link to the above emotions and involve a belief that can be examined.

Core feelings (in bold) and associated variants (beneath) as well as interpretations/perceptions when needs are not fulfilled. Though not a feeling, confusion is a state of mind often coloured with other feelings.

<b>Anger</b>	<b>Confusion</b>	<b>Disgust/Shame</b>	<b>Fear</b>	<b>Sadness</b>
Fury	Unfocused	Loathing	Terror	Anguish
Rage	Bewildered	Loathing	Horror	Sorrow
Hatred	Uncomfortable	Revulsion	Shock	Grief
Impatience	Disoriented	Repugnance	Alarm	Despair
Mad	Perplexed	Distaste	Dread	Miserable
Contempt	Perplexed	Aversion	Anxiety	Weepy
	Puzzled	Dislike	Nervousness	Depressed
	Scattered	Detestation	Trepidation	Numb
	Unsure	Contempt	Scared	Despondent

Interpretations or perceptions that link to the above emotions and involve a belief that can be examined.

Aggravated	Troubled	Resentful	Insecure	Helpless
Frustrated	Lost	Guilt	Threatened	Resignation
Rebellious	Idiotic	Regret	Vulnerable	Discussed
Irritated	Stupid	Apologetic	Intimidated	Disappointed
Outraged	Puzzled	Worthless	Paranoid	Unhappy
Vengeful	Reluctant	Embarrassed	Hysterical	Lonely
Indignation	Forgotten	Humiliated	Panic	Hopeless
Capitulated	Displaced	Remorseful	Ashamed	Abandoned
Jealous	Alone	Ashamed	Dejected	Rejected
Oppressed	Unfortunate	Dejected	Overwhelmed	
	Foolish	Alarmed		

© Dr. Gabor Maté and Sat Dharam Kaur ND, February 2021  
 compassionateinquiry.com

#### CI & NVC NEEDS LIST

acceptance	belonging	calm	comfort	community	compassion	concentration	connection	courage	creativity	curiosity	distraction	encouragement	energy	esteem	exploration	freedom	friendship	fun
growth	happiness	help	intimacy	love	meaning	mental clarity	motivation	oneness	peace	personal power	play	protection	purpose	recognition	relaxation	release		
relief	rest	safety	satisfaction	self-elevation	solitude	spirituality	strength	to be heard	to be seen	to be touched	to be understood	to be valued	to figure things out	to overcome boredom	validation			

#### CI & NVC FEELINGS LIST (met)

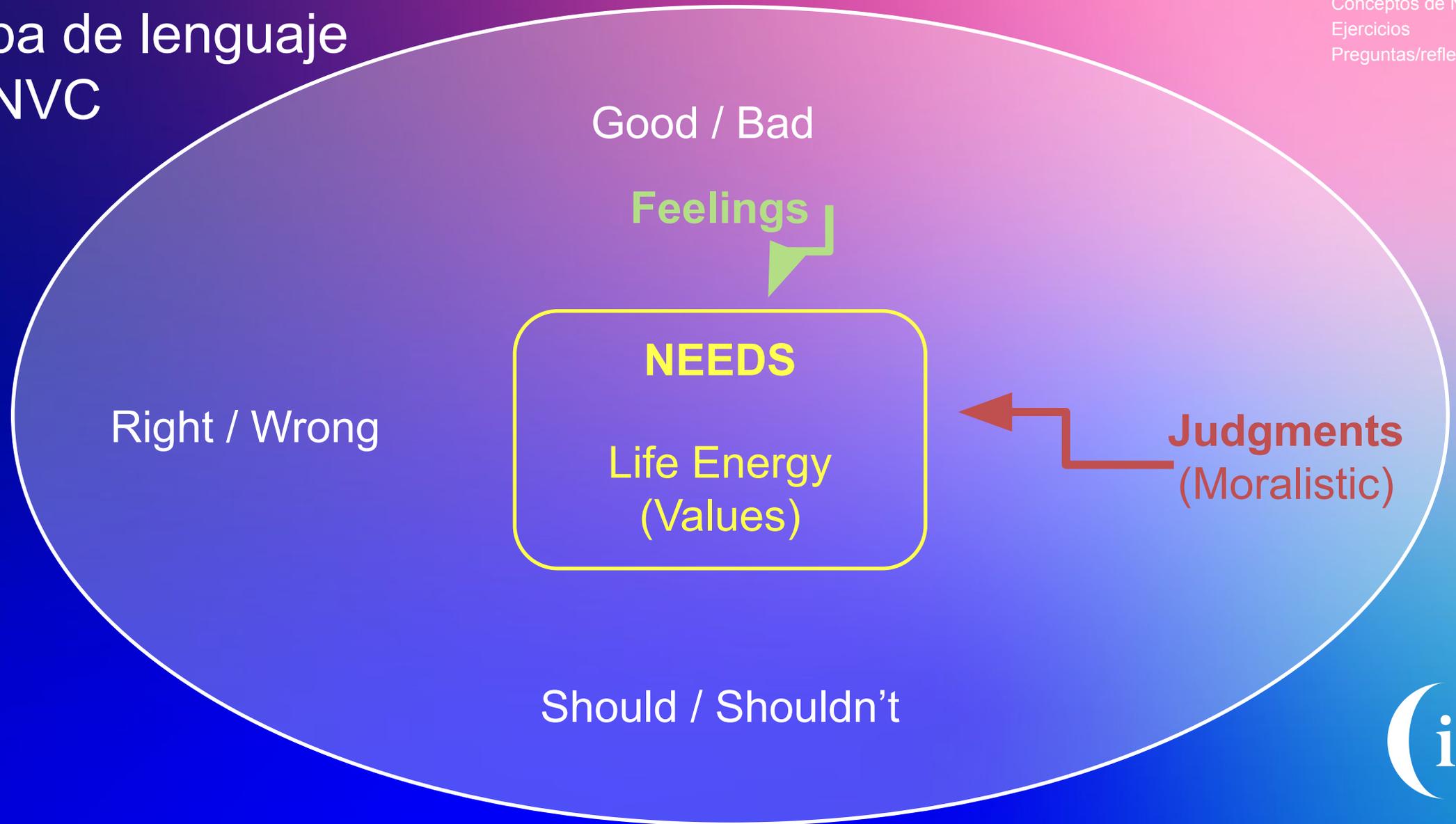
acceptance	affection	amazement	appreciation	arousal	attunement	awe	bleased	bold	brave	calm	confident	contentment	courage	curiosity	devotion
ecstasy	enthusiasm	excitement	focused	fulfillment	gladness	grace	gratitude	happiness	held	inspired	joy	kindness	love	lust	moved
nurturing	open	passion	patient	peace	positivity	proud	startled	surprise	tenderness	thankful	touched	warmth	wonder		

#### CI & NVC FEELINGS LIST (unmet)

abhorrence	alarm	anger	anxiety	aversion	bewildered	confusion	contempt	depressed	despair	dependent	detestation	disgust	dislike	disoriented
distaste	disgust	fear	flustered	fury	grief	hatred	horror	impatience	loathing	mad	miserable	nervousness	numb	perplexed
rage	repugnance	revulsion	sadness	scared	scattered	shame	shock	sorrow	terror	trepidation	uncomfortable	unfocused	unsure	weepy



# Mapa de lenguaje de NVC



“Más allá de las ideas  
del bien y el mal hay un valle.  
Te veré ahí.”

Jalāl al-Dīn Muḥammad Rūmī



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# Conceptos de NVC

1. Todo lo que hacemos lo hacemos para cubrir una necesidad.
2. Cubrimos nuestras necesidades usando estrategias (desear / querer ).
3. Las necesidades de todos merecen la misma consideración.
4. Es tu trabajo hacer que se cubran tus necesidades. No es tu trabajo cubrir las necesidades de otros (excepto en la relación padres/hijos).
5. Las estrategias que usamos para cubrir las necesidades pueden ser conflictivas. Las necesidades no son conflictivas.



“Por eso es nuestro trabajo, al comenzar y al seguir este programa, y por el tiempo que continúes en este trabajo, seguir limpiando el espejo que tú eres.

Ahora, siendo la vida tal y como es,  
y si yo puedo servir de ejemplo,  
ese trabajo jamás termina.”

Gabor Maté



COMPASSIONATE  
INQUIRY

## Ejercicio - T (Parte 1)

1. Dibuja dos T en un papel. De arriba a abajo o de lado a lado.
2. Arriba de la primera T, escribe una frase que alguien te dijo y que no te gustó escuchar. Algo que te estimule, pero no más allá de un 3 en una escala de 0-10.
3. Pon una S en el lado izquierdo y una N en el derecho.
4. Bajo la columna de la S, identifica y escribe los sentimientos que experimentaste al recordar esta frase o comentario.
5. Bajo la columna de la N, identifica y escribe lo que necesitas o necesitabas y no obtuviste al momento de escuchar esas palabras.
6. Tómate un momento y vuelve a mirar la lista y asegúrate de que representa cómo te sentiste.



## Ejercicio – T (Parte 2)

7. Arriba de la segunda T, vuelve a escribir la frase que anotaste en la otra T.
8. Pon una S en el lado izquierdo y una N en el lado derecho.
9. Bajo la S, imagina lo que lo que sentía la otra persona al hacer ese comentario. No se trata de saber realmente qué sentía el otro, se trata de ser curiosos sobre qué podrían haber estado sintiendo.
10. Bajo la columna de la N, adivina lo que la otra persona necesitaba cuando hizo ese comentario.
11. Si crees que falta algo, vuelve a revisar la lista y asegúrate de completarla.



## Ejercicio – T (Parte 3)

12. Obsérvate y ve si notas algún cambio en cómo te sientes al respecto de lo que se dijo o de la persona que lo dijo.
13. Tal vez estés menos molesto que antes de empezar este ejercicio. Si es así, ha habido un cambio. Te has movido conscientemente hacia la compasión. Si te sientes igual o peor, podrías volver a intentar el ejercicio con la misma frase o con alguna otra que no sea tan intensa para ti.
14. Comparte con tus compañeros o escribe cuál fue tu experiencia.



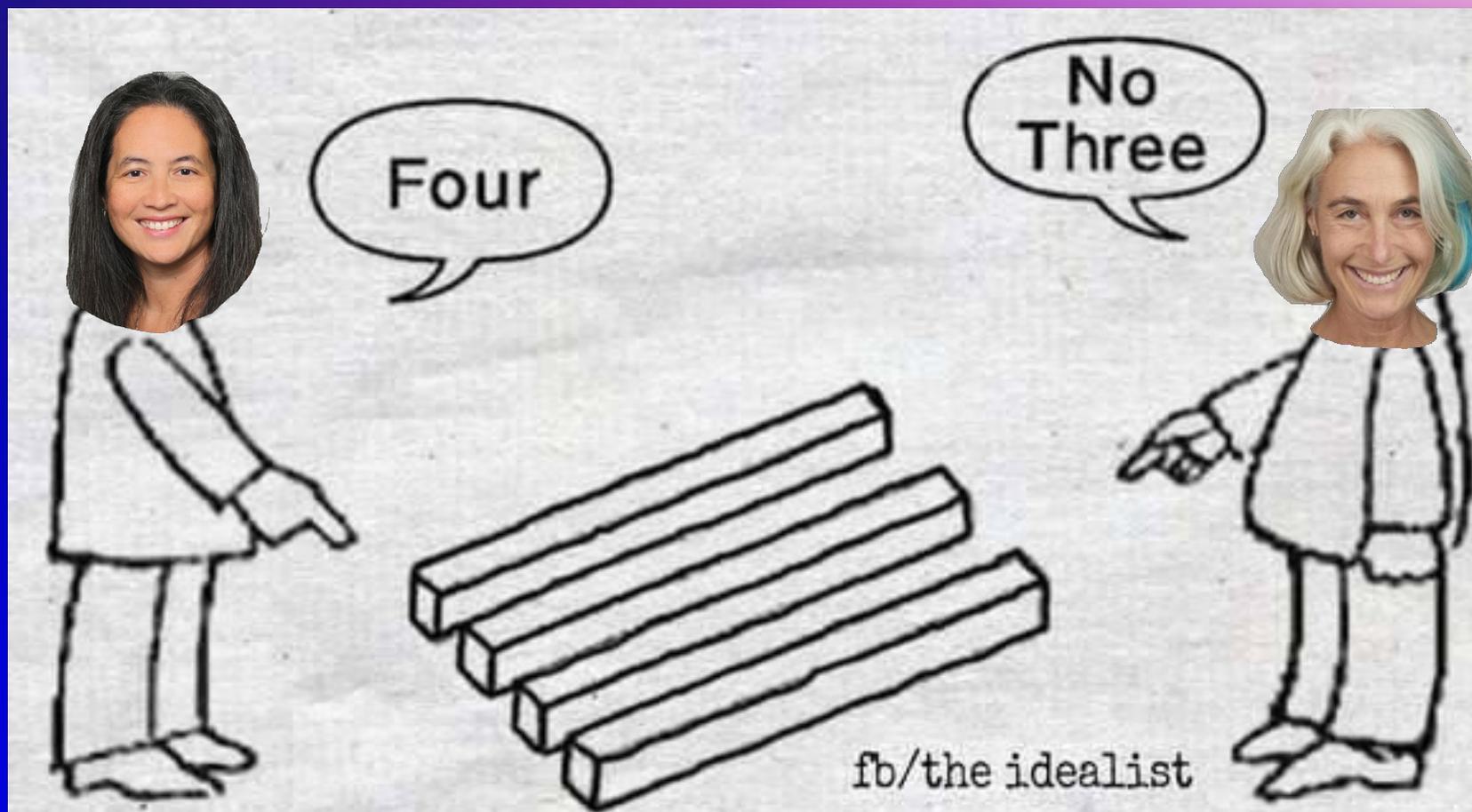
¿Preguntas?

¿Reflexiones?



# Grupo Focal de NVCI

Tercer martes de cada mes, al medio día ET



Gracias



COMPASSIONATE  
INQUIRY