Tercera etapa del proceso CNV   
La expresión/escucha de necesidades

|  |  |
| --- | --- |
| Porque necesito...  Aspiro a…  Quisiera que…  Lo que es importante para mí es…  Necesito… (¡Ojo al TÚ que mata!) | ¿Entiendo que necesitas…?  ¿Es importante para ti…?  ¿Me llega que te gustaría…?  ¿Lo que quieres es…? |

**¿Qué son las necesidades?**

El concepto de ‘Necesidades’ en la Comunicación No Violenta se refiere a la energía interna que nos empuja a buscar la satisfacción y el bienestar y a vivir plenamente. Las necesidades son elementos de la existencia que todos los seres humanos requerimos para nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Por ejemplo, todos los seres humanos necesitamos valoración, ayuda, apoyo, comprensión, propósito de vivir, techo, alimentos, respeto, libertad, armonía, honestidad, confianza y muchas cosas más.

***Las necesidades son universales…***

***...esto va a ayudarnos a identificarlas más fácilmente.***

**¿Cómo descubrimos las necesidades?**

Descubrimos nuestras necesidades a través de los sentimientos. Los sentimientos nos dejan saber si nuestras necesidades están satisfechas o no. Por ejemplo, si veo un paciente mejorar voy a sentir alegría, ilusión, porque mis necesidades de: aportar, sentido, realizarme, van a estar satisfechas. Si alguien me dice algo que no es verdad, voy a sentir frustración porque mi necesidad de honestidad no va a estar satisfecha.

**¿Por qué es importante reconocer nuestras necesidades?**

Es importante reconocer nuestras necesidades porque es el primer paso para satisfacerlas. Una vez que reconocemos nuestras necesidades podemos pensar como satisfacerlas. Todas las acciones son estrategias para satisfacer una necesidad.

***La necesidad humana necesita más ser escuchada que satisfecha***

**¿Cómo se satisfacen las necesidades?**

Satisfacemos necesidades a través de acciones, a las que llamamos *‘estrategias’*. Las estrategias para satisfacer necesidades universales varían con cada persona. Cada persona tiene sus propias preferencias. Por ejemplo, todos tenemos necesidad de cariño. Algunas personas satisfacen su necesidad de cariño cuando reciben un abrazo del ser amado. Otras prefieren palabras dulces. Y algunas otras prefieren atenciones. Todas estas acciones, o estrategias, son válidas.

**Ejercicio**

**Diferenciar las Necesidades de las Estrategias**

Circula las frases que expresan una necesidad universal. Cuida de no confundir la estrategia con la necesidad.

Ejemplo:

“Necesito *cariño*. Dame un abrazo.” (Cariño = Necesidad universal)

“Necesito tu cariño. Dame un abrazo.” (Estrategia mezclada con necesidad)

Estoy cansado, necesito apoyo y descanso. (Descanso y apoyo = Necesidad Universal)

“Necesito que (TU!!!) me obedezcas”. (Te convierto en estrategia para mi descanso)

Ejemplos para practicar:

* Te lo he dicho muchas veces. Necesito que me entiendas.
* Necesito que hagas la planilla para que yo me pueda organizar.
* Susana necesita ayuda. ¿Por favor puedes llamarla?.
* ¿Necesitas algo de comer?
* Sí, te entiendo. Necesitas poder confiar en ella.
* Necesito compañía. ¿Podemos vernos hoy?
* Necesito una pastilla para relajarme.