



Comunicación No Violenta (CNV)

Guía rápida para la mediación

Harmony Path Mediation
www.Mediation4Colorado.com

Esta guía rápida es una herramienta sencilla para ayudarle a comunicarse de manera clara y respetuosa durante la mediación o en conversaciones difíciles.

Los cuatro pasos de la Comunicación No Violenta (OFNR)

1. **Observación** Lo que ocurrió, usando solo hechos. Evite culpar o juzgar. Ejemplo: "Cuando la reunión comenzó tarde..."
2. **Sentimiento** Cómo se siente en relación con lo que ocurrió. Ejemplo: "Me siento frustrado/a y preocupado/a."
3. **Necesidad** Lo que es importante para usted o lo que necesita. Ejemplo: "Porque necesito claridad y confiabilidad."
4. **Petición** Una solicitud clara y respetuosa para el futuro. Ejemplo: "¿Estaría dispuesto/a a acordar una hora de inicio?"

Sentimientos comunes (ejemplos)	Necesidades humanas comunes (ejemplos)
<ul style="list-style-type: none">• Frustrado/a• Preocupado/a• Triste• Aliviado/a• Esperanzado/a• Enojado/a• Tranquilo/a• Abrumado/a	<ul style="list-style-type: none">• Seguridad• Respeto• Comprensión• Estabilidad• Conexión• Justicia• Apoyo• Autonomía

Consejos para usar la CNV en la mediación

- Hable despacio y haga pausas.
- Concéntrese en un solo tema a la vez.
- Escuche para comprender, no para responder.
- Recuerde que todas las personas tienen necesidades.
- Las peticiones son invitaciones, no exigencias.

Esta guía tiene fines educativos y apoya una comunicación respetuosa y accesible durante la mediación.