

Artículos:

- El Centro Para la Comunicación No Violenta ([The Center for Nonviolent Communication](#)) (solo en inglés)
- Medium. La Diferencia Entre Los Buenos y Los Malos Oyentes ([The Difference Between Good and Bad Listeners](#)) (solo en inglés)
- Clínica Mayo. Ser Asertivo: Reducir el estrés, comunicar mejor (Mayo Clinic, [Being Assertive: Reduce stress, communicate better](#)) (solo en inglés)
- Instituto Gottman. Cómo Fortalecer Su Relación con las Reuniones del Estado de la Unión (The Gottman Institute: [How to Strengthen Your Relationship with State of the Union Meetings](#)) (solo en inglés)
- Sociedad Nacional de Autismo. Consejos de Comunicación (National Autistic Society, [Communication Tips](#)) (solo en inglés)

Aprendizaje continuo:

- Psicología Positiva. Tres Ejercicios de Comunicación ([3 Communication Exercises](#)) (Solo en Inglés)
- DailyOm. Hable con Propósito, No con Impulso ([Speak with Purpose, Not Impulse](#)) (Solo en Inglés)

Vídeos:

- Meditación Consciente-Comunicación Consciente (Título original: Mindful Meditation-Mindful Communication)
Inglés: https://www.youtube.com/watch?v=6hHSa1Dq4_k (2:56 min)
Video doblado al español: No disponible, traducción disponible solo al activar los subtítulos en español.
- La Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg, Resumen Animado del Libro (Título original: Non-Violent Communication, Animated Book Summary)
Inglés: <https://youtu.be/weCgGODVOWw> (5:22 min)
- Insight Timer: Mejorar la Dinámica de la Comunicación y las Relaciones - **Solo disponible en inglés** (Título original: Improve Communication and Relationships Dynamics)
Inglés: [Improve Communication and Relationships Dynamics](#))
- Ted Talk: Comunicación No Violenta y Autoconciencia (Título original: Nonviolent Communication and Self Awareness)
Inglés: [Nonviolent Communication and Self Awareness](#)
Video doblado al español: No disponible, traducción disponible solo al activar los subtítulos en español.

Recursos en Casos de Crisis y Seguridad:

1. Línea Telefónica Nacional Contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline)

Busque apoyo si no se siente seguro/a en casa.

Sitio web: [TheHotline.org](https://www.thehotline.org)

Teléfono: 1-800-799-7233

Envía un mensaje de texto: "START" al 88788

2. Líneas Directas del Estado Contra el Abuso de Ancianos

<https://ncea.acl.gov/Resources/State.aspx#California>

Encuentre un terapeuta:

<https://www.psychologytoday.com/us/therapists>

Recursos locales:

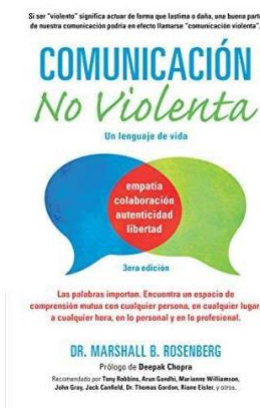
<https://www.211.org/> o marque 211.

Las llamadas son confidenciales y están disponibles las 24 horas del día.

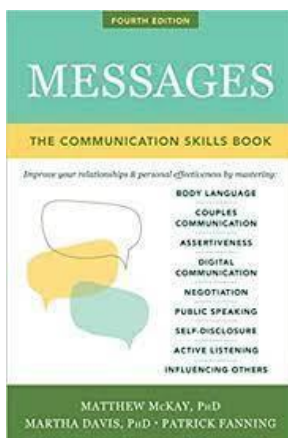
Recomendaciones de libros



Cómo vivir bien con enfermedades y dolores crónicos. Una guía mindfulness por Toni Bernhard



Comunicación No Violenta por Marshall B. Rosenberg, Ph.D.



Messages: The Communication Skills Book por Matthew McKay, Ph.D.

(No disponible en español, traducción libre “Mensajes: El Libro de las Habilidades de Comunicación”)

Yo

- Hacer una afirmación con "Yo".

Siento

- Describa cómo se siente.

Acercade

- Describa la situación, sea neutral y no culpabilice.

Necesito

- Explique lo que necesita para que las cosas mejoren.

***Fórmula de
Comunicación
Simple***

Comunicación No Violenta - Inventario de Necesidades:

<p>CONEXIÓN</p> <p>aceptación protección cariño seguridad apreciación estabilidad pertenencia apoyo cooperación conocer y comunicación ser conocido cercanía ver y ser visto comunidad comprender y compañerismo ser comprendido compasión confianza consideración calidez consistencia intimidad empatía amor inclusión reciprocidad respeto/ favorable respeto por sí mismo</p>	<p>BIENESTAR FÍSICO</p> <p>aire alimento movimiento/ejercicio descanso/sueño expresión sexual seguridad refugio contacto agua</p> <p>AUTONOMÍA</p> <p>elección libertad independencia espacio espontaneidad</p>	<p>HONESTIDAD</p> <p>autenticidad integridad presencia</p> <p>JUGAR</p> <p>alegría humor</p> <p>PAZ</p> <p>belleza comunidad facilidad igualdad armonía inspiración orden</p>	<p>SIGNIFICADO</p> <p>conciencia celebración de la vida desafío claridad competencia concienciación contribución creatividad descubrimiento eficacia efectividad crecimiento esperanza aprendizaje duelo participación propósito expresión personal estimulación pertinente comprensión</p>
--	---	--	--

Método de los 3 pasos para una Comunicación Familiar Efectiva



Dele a la persona una idea del nivel de dolor al utilizar el sistema que diseñó.



Dígale específicamente lo que va a hacer con respecto al dolor.



Dígale lo que necesita de ellos.

Desarrolle su plan
con el Método de los 3 Pasos

Puntuación	Su Plan	Lo que Otros Pueden Esperar