

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Comunicación no violenta



GUÍA 11







Comunicación no violenta

El **objetivo** de esta guía es desarrollar nuestra habilidad para comunicarnos de manera más comprensiva por medio de la práctica de la comunicación no violenta.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



¿Cómo comunicamos nuestras necesidades?

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar una manera de comunicarte de forma más comprensiva con los demás por medio de la **Comunicación No Violenta** (CNV).

Primero te invitamos a leer la siguiente **historia**¹.

Identificando necesidades

Imagina a una adolescente que le está gritando algo así a su madre: “¡Deja de meterte en mis cosas, deja de manipularme la vida! ¡Quiero tomar mis propias decisiones! Y a continuación le tira la puerta en la cara.

Podemos sentirnos tentados a etiquetar a la adolescente como “mala”, “agresiva” o “insoportable”, pero con ello no solo afectaríamos más la relación, sino que lo más probable es que la madre se culpase a sí misma de haber criado una hija tan difícil.

En cambio, uno podría preguntarse: “¿Cuál es la necesidad humana legítima que se oculta detrás de ese comportamiento de la adolescente?”. “¿Qué pasaría si ella lograra identificar esas necesidades y se las comunicara de forma más efectiva a su madre?”. “¿Qué ocurriría si la madre se da cuenta de esas necesidades?”

Considera lo siguiente: **toda acción se puede entender como el intento de satisfacer alguna necesidad**. La estrategia para satisfacer esa necesidad puede ser acertada o no, pero la necesidad en sí misma merece reconocimiento y respeto. De esta manera, evitamos confundir a la persona con lo que hace. Esto significa que nos podemos oponer con fuerza a una acción sin por ello abandonar nuestra capacidad de **empatizar** con esa persona.



Responde las siguientes preguntas sobre la historia en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué necesidades crees que tiene la adolescente?
- 2) ¿Qué necesidades crees que tiene su madre?
- 3) ¿Cómo crees que podría comunicar mejor sus necesidades la adolescente?

¹ Brito, G. & Cullen, M. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Editorial Sirio, S.A.



¿Qué es la comunicación no violenta?

A continuación te invitamos a desarrollar la habilidad de la comunicación asertiva por medio de la práctica de comunicación no violenta. La **Comunicación No Violenta (CNV)** es una forma de lenguaje cuya intención es comunicarnos de manera pacífica, clara y libre de culpa, vergüenza, juicios, crítica y exigencias; libre de aquellos elementos que contribuyen a la violencia en las relaciones humanas.



Lee con atención el siguiente paso a paso que incluye los cuatro momentos de la **CNV**².

1

Observar: describimos objetivamente los hechos, intentando no incluir interpretaciones. Ejemplo: “llevas tres semanas llegando tarde a la reunión, y solo me has avisado una vez, y cuando ya pasaban 10 minutos”.

2

Identificar sentimientos: explicamos nuestra vivencia con las palabras justas, sin minimizar ni exagerar la experiencia que sentimos ante el hecho antes observado. Ejemplo: “que llegues tarde sin avisar me pone tensa, no sé qué está pasando”.

3

Identificar necesidades: ¿a qué necesidad responde esto que estoy sintiendo?, o ¿qué necesito en verdad?. Ejemplo: “para mí es importante sentirme segura y confiada en que el equipo de trabajo está comprometido y las cosas van a funcionar porque necesitamos cumplir con el trabajo”.

4

Realizar una petición: formula un pedido concreto y específico que exprese claramente cómo esperamos que esa persona aporte a nuestro bienestar en esa situación particular. Ejemplo: “así que por favor te pido tu puntualidad o que como mínimo me avises con suficiente antelación”.

² PuddleDancer (2021). *How you can use the NVC process*. Recuperado de: https://www.nonviolentcommunication.com/wp-content/uploads/2019/07/4part_nvc_process.pdf



Toma tu cuaderno y tu pluma, y redacta un ejemplo de **petición no violenta**, elige libremente lo que deseas pedirle y a quién. Recuerda integrar los cuatro pasos: (1) realizar una observación, (2) identificar un sentimiento, (3) identificar una necesidad detrás del sentimiento y (4) realizar la petición.

En la página siguiente te dejamos un ejemplo de petición. También puedes apoyarte en los **listados**³ de necesidades y sentimientos de esta página y de la siguiente.



Necesidades

- **Autonomía:** decidir los propios sueños, objetivos y valores; decidir un plan personal para alcanzar esos sueños, objetivos y valores.
- **Integridad:** autenticidad, creatividad, relevancia, autovaloración.
- **Interdependencia:** aceptación, apreciación, intimidad, comunidad, consideración, contribución al enriquecimiento de la vida, seguridad emocional, empatía, honestidad, amor, reafirmación, apoyo, comprensión, cariño, cooperación.
- **Juego:** diversión, risa.
- **Comunión:** belleza, armonía, inspiración, orden, paz.
- **Sustento físico:** aire, comida, movimiento/ejercicio, descanso/sueño, expresión sexual, seguridad, cobijo, tacto, agua.
- **Respeto, seguridad, confianza.**

Sensaciones cuando mis necesidades SI están satisfechas:

- **Calma:** estar en paz, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, confiado, armonioso...
- **Placer:** estar feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo, en armonía...
- **Afecto:** estar amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, reconocido...
- **Interés:** estar interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido
- **Actividad:** estar animado, contento, estupendo, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, excitado, electrizado, refrescado, realizado...
- **Apertura:** estar abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, agradecida.



³ Instituto de Comunicación No Violenta. (2021). *Lista de sentimientos y necesidades*. Recuperado de: <https://www.comunicacionnoviolenta.com/documentos/>



Sentimientos cuando mis necesidades NO están satisfechas

- **Rabia:** estar molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo
- **Tristeza:** estar apenado, conmovido, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista...
- **Sorpresa:** estar confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, anonadado, perplejo, estupefacto, atónito, bloqueado, paralizado, asustado, curioso...
- **Dolor:** estar frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, incapacitado, angustiado, destrozado...
- **Disgusto:** estar descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso...
- **Miedo:** estar temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, paralizado, pasivo, inerte, cerrado...
- **Confusión:** estar confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, dependiente...
- **Preocupación:** estar incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado, alterado, abrumado...
- **Vergüenza:** estar arrepentida, tímido, inhibido, cohibido, acobardado, o
- **Cansancio:** estar cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desinteresado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto.



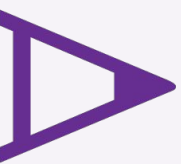
Ejemplo de petición

“Cuando no hice mis deberes en la casa y me gritaste por ello, me sentí enfadado y desanimado. Para mí es importante sentirme apreciado y respetado aun cuando cometo errores. Te quiero pedir que por favor no me grites y busquemos otra manera de solucionar los conflictos”.



Luego de escribir tu petición, para continuar practicando esta forma de comunicarte, te invitamos a explicarle a un familiar qué es la Comunicación No Violenta. Después pueden **ponerla en práctica juntos** realizándose algunas peticiones no violentas.





Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de la **comunicación asertiva**.



Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿En qué otro momento usarías este tipo de comunicación para realizar **peticiones no violentas**?

¿Cómo crees que nos sentiríamos si en **todas nuestras relaciones** usáramos este tipo de comunicación?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad del **trabajo en equipo**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



ensenaporpanama.com/miaula



Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

