

EDE 2021-01 Comunicació No Violenta

Diumenge 24 de Gener de 2021 a l'**Espai de Debat Educatiu** (EDE).

No saps que és això de les trobades **EDE**? Mira aquesta pàgina primer:

[^{\[1\]}](https://memoria.afamontseny.com/Espai-de-Debat-Educatiu)

- 1.1. Detalls logístics
 - 1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?
 - 1.1.2. On ens trobem?
- 1.2. Introducció
- 1.3. Llibre de referència: "Comunicación No Violenta: Un Lenguaje de Vida". Dr. Marshall Rosenberg
 - 1.3.1. Observació
 - 1.3.2. Exercici 1 - Observar sense Avaluar
 - 1.3.3. Sentiments
 - 1.3.4. Exercici 2 - Necessitats vs Estratègies
 - 1.3.5. Petició
- 1.4. A mode de resum visual
 - 1.4.1. Mapa mental Comunicación No Violenta (3') Dani Muxi
- 1.5. Altres reflexions
 - 1.5.1. "Cómo resolver los conflictos con tus hijos". (6') Pilar de la Torre
- 1.6. Espai per compartir
- 1.7. Enquesta de millora contínua
- 1.8. Relacionat

1.1. Detalls logístics

1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?

[+]

1.1.2. On ens trobem?

Al canal de videoconferència BigBlueButton de l'**Espai de Debat Educatiu**.

ID de la reunió: 70010

L'última vegada que ho vam mirar, la sala que has demanat no s'havia preparat encara.

Create

I si no funcionés el sistema anterior, ens trobaríem a:

[^{\[2\]}](https://meet.jit.si/EDE)

1.2. Introducció

Procès de la Comunicació No Violenta (CNV):

1. Observació dels fets sense judici (*versus valoració amb judici*)
2. Sentiments que tenim en relació amb el que observem (*versus pensaments*)

Memòria (Col·lectiva) de l'AFA de l'Escola Montseny - <https://memoria.afamontseny.com>

3. Necessitats, valors o desitjos que donen lloc a les nostres necessitats (*versus estratègies*)
4. Petició concreta que millorarà la situació (*versus exigència*)

Mira els primers **3'45"** d'aquesta entrevista: "**Cómo usar la comunicación no violenta en tu vida**". Pilar de la Torre, psicóloga (56' 30"). Serie: Aprendiendo Juntos (BBVA)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjSuHfHF7F4>^[3]

1.3. Llibre de referència: "Comunicación No Violenta: Un Lenguaje de Vida". Dr. Marshall Rosenberg

PDF amb resum elaborat per Myra Walden | Institute for Empowering Communication | www.EmpoweringCommunicationInc.net
Fundacion Guia Completa

1.3.1. Observació

La observación se refiere a lo que una persona hace o dice in mezclar una interpretación sobre la acción. Es importante expresar lo que vemos u oímos sin evaluar. Cuando las personas escuchan evaluaciones, es decir, juicio o crítica, se reduce considerablemente la posibilidad de hacer conexión de corazón a corazón. Cuando los seres humanos escuchamos críticas cerramos, contra-atacamos o actuamos de forma defensiva

1.3.2. Exercici 1 - Observar sense Avaluar

Encercla les frases que siguin una observació sense avaluació:

“

1. Cuando le quitaste el juguete a tu hermanita...
2. Comes muy mal, no vas a crecer.
3. Dijiste que no tenías tarea y veo que sí tienes.
4. Hay mucho tiradero en tu cuarto. Recoge tus juguetes.
5. Dijiste que ibas a llegar a las 6 para cenar todos juntos y llegaste a las 8.
6. Apúrate. Todas las mañanas es el mismo problema.
7. Cuando me dices que no hago nada en todo el día...
8. No me das mi lugar con tu familia.
9. Cuando tu hermano me dijo "floja" y tú no dijiste nada...
10. Nunca me dices que me quieres.

1.3.3. Sentiments

“

Los Sentimientos

Los sentimientos son emociones que nos indican que nuestras necesidades están satisfechas o insatisfechas.

Por ejemplo, si mi necesidad de conexión y compañía no está satisfecha probablemente voy a sentirme sola. Si

mi necesidad de comunidad está satisfecha seguramente voy a estar contenta.

- Las acciones de los demás son el estímulo pero no la causa de nuestros sentimientos.

- Hay algunos pensamientos y evaluaciones disfrazadas de sentimientos. Ejemplo:

Abandonado, atacado, traicionada, ignorada, incompetente, manipulada, malentendido, culpada, presionado, rechazado, amenazado, intimidada, humillada.
Siento que Laura no es sincera.
Siento que no te importa lo que me pasa.
Siento como que no estás diciendo la verdad.

A continuación verás unas necesidades y los sentimientos que estas generalmente evocan:

Necesidades Satisfechas Posibles Sentimientos

Conexión Feliz

Comunidad Gusto

Diversión Contenta/o

Reconocimiento Satisfecha/o

Seguridad Tranquila/o

Alimento Satisfecha/o

Contribución Feliz

Ayuda, apoyo Agradecida/o

Necesidades No Satisfechas Posibles Sentimientos

Conexión Sola/o

Comunidad Sola/o

Diversión Aburrida/p

Reconocimiento Frustrada/o, triste

Seguridad Miedo

Alimento Hambre

Contribución Vacía/o

Ayuda, apoyo Dolor, tristeza

1.3.4. Exercici 2 - Necessitats vs Estratègies

Encercla les frases que expressen una necessitat universal. Ves amb compte de confondre l'estratègia amb la necessitat.

Exemple:

- “Necessito carinyo. Dona'm una abraçada.” (Necessitat universal)
- “Necessito el teu carinyo. Dona'm una abraçada.” (Estratègia barrejada amb necessitat)

“

1. *Te lo he dicho muchas veces. Necesito que me entiendas.*
2. *Necesito que hagas la tarea para que puedas dormirte temprano.*
3. *Susana necesita ayuda. Por favor llámale.*
4. *¿Necesitas algo de comer?*
5. *Sí, te entiendo. Necesitas poder confiar en ella.*
6. *Necesito compañía. ¿Podemos vernos hoy?*

1.3.5. Petició

La Petición



La petición en la Comunicación Empática es algo que le pedimos a una persona que haga o diga para satisfacer nuestras necesidades y hacer nuestra vida más placentera.

- *Pregunta -- Las peticiones se expresan en forma de pregunta. Si no hacemos una pregunta sino que le decimos a la persona lo que haga ya no es una petición sino una exigencia.*
- *Acción concreta -- Solicitamos una acción concreta. Por ejemplo, en vez de decir, "Quiero que me entiendas" decimos "Podrías repetir en tus propias palabras lo que entendiste?"*
- *Hacer en vez de no hacer -- Pedimos que alguien haga algo en vez de pedir que deje de hacer algo. Por ejemplo, en vez de decir, "No comas en la sala" decimos, "Puedes traer tu plato a la mesa y comer ahí?"*
- *Momento presente -- Pedimos que alguien haga algo en el momento presente. Por ejemplo, en vez de decir, "En el futuro, quiero que me llames si vas a llegar tarde" decimos, "Estarías de acuerdo en llamarme si vas a llegar tarde?"*
- *Comprensión al oír no -- Sabemos si expresamos una petición o una orden en base a nuestra respuesta si la persona dice no. Cuando la persona dice no, tratamos de entender las necesidades que está tratando de satisfacer por las cuales no dice que sí a nuestra petición. Ejemplo, "Imagino que no quieres apagar la televisión porque te estás divirtiendo viendo ese programa?"*
- *Petición integrada -- Cuando entendemos las necesidades del otro, hacemos una petición que combine sus necesidades y las nuestras. "Bueno, qué tal si ves el programa 10 minutos más y luego vengo por ti para que te vayas a dormir y te leo un cuento cortito?"*

Empatía



La empatía es una actitud que involucra la mente, el corazón y todo el ser. Mi intención no es "ayudar" al otro.

Simplemente quiero entenderlo y hacer conexión con él. En este proceso, el otro se conecta consigo mismo, sana, y obtiene claridad.

El Proceso de la Empatía

- 1. Establece la intención de conectarte con el otro.*
- 2. Escucha con la mente en silencio y con el corazón abierto.*
- 3. Enfócate en lo que la persona siente y necesita.*
- 4. Permanece en el presente a cada momento.*
- 5. Sigue a la persona. No la dirijas.*
- 6. Asegúrate de que estás conectando con los sentimientos y las necesidades del otro. Cuando quieras verificar esto, hazlo en forma de pregunta. Ejemplo: ¿Te sientes agobiada y necesitas más ayuda?"*
- 7. Permanece presente hasta que termine.*
- 8. Asegúrate sobre qué es lo que la persona necesita o desea una vez que termina de hablar.*

Respuestas Que Bloquean La Empatía

- *Consejos* - “¿Por qué no tratas de...?”
- *Ganar* - “Eso no es nada, deja que te cuente lo que me pasó a mí”.
- *Educar* - “Esto puede ser una buena experiencia si...”
- *Filosofar* - “No hay mal que por bien no venga”.
- *Consolar* - “No fue tu culpa; tu hiciste todo lo que pudiste”.
- *Historias* - “Eso me recuerda la vez que...”
- *Descartar el dolor* - “Ánimo. No se me achicopale”.
- *Minimizar* - “Se destrozó tu coche pero siquiera a ti no te pasó nada”.
- *Lástima* - “Ay, pobrecita de ti”.
- *Explicaciones* - “Te iba a llamar pero...”
- *Preguntas* - “¿Cuándo empezó el problema?”
- *Corregir* - “No. Fue en enero no en febrero.”
- *Alentar* - “Ya verás que vas a encontrar otro trabajo hasta mejor.”
- *Lógica* - “La mayoría de las personas con diabetes pueden llevar una vida normal”.
- *Juzgar* - “Te estás ahogando en un vaso de agua”.
- *Halagar* - “Tu eres fuerte. Vas a salir adelante”.
- *Analizar* - “No puedes saber si esa era su intención”.
- *Diagnosticar* - “Como que estás obsesionado con ella”.
- *Estar de acuerdo* - “Tienes razón, es un patán”.
- *Contradecir* - “No creo que sea ese el caso”.

1.3.5.1. Exercici 3 - Empatía

Identifica els sentiments i les necessitats en les següents frases i verifica el teu enteniment fent una pregunta.

Exemple:

- “Des que et vas casar que ja mai ens veiem”.
 - “Paty, et sents trista per que necessites més connexió?”

“

1. Dejaste la puerta sin cerrojo a otra vez. ¡Ten más cuidado!
2. Ya no quiero vivir. Nunca van a cambiar las cosas.
3. Perdí mi trabajo. No sé qué voy a hacer.
4. En esta compañía hay reglas y tenemos que acatarnos a ellas.
5. Dijiste que me ibas a hablar por teléfono y no me hablaste.
6. Qué tiradero tienes.
7. ¡Eres un egoísta!
8. Necesito que incrementen su productividad. Estuvo muy baja el mes pasado.
9. ¡Me dieron el trabajo!
10. Siempre me regañas a mí. Pablito tampoco guarda sus juguetes.
11. Apreciamos su preocupación por el medio ambiente, pero necesitamos más viviendas. El talado ya está programado.
12. Fumas demasiado. Te estás destrozando los pulmones.
13. Papá, ¡Laura me dio el sí!
14. ¡Deja de darme órdenes! Ya no soy un niño.
15. Vi una puesta de sol increíble.

1.4. A mode de resum visual

1.4.1. Mapa mental Comunicación No Violenta (3') Dani Muxi

Mapa mental sobre la comunicación No Violenta de Marshall B. Rosenberg

<https://www.youtube.com/watch?v=Gqod-kdSOJk>^[4]

1.5. Altres reflexions

1.5.1. "Cómo resolver los conflictos con tus hijos". (6') Pilar de la Torre

Psicóloga y psicoterapeuta

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/como-resolver-los-conflictos-con-tus-hijos-pilar-de-la-torre/>^[5]

1.6. Espai per compartir

Estona per compartir lliurement les reflexions, dubtes, (fra)casos d'èxit, ... que vulguem.

Alternativament, els podem enviar més tard al fòrum de l'EDE, o al Grup de Whatsapp.

1.7. Enquesta de millora contínua

[+]

1.8. Relacionat

- "Comunicación NoViolenta. Un Lenguaje de Vida.". Autor: Marshall Rosenberg. Editorial: Gran Aldea.
- "Resolver los conflictos con la Comunicación NoViolenta.". Autor: Marshall Rosenberg. Editorial: Acanto.
- "Fundamentos y Prácticas de Comunicación No Violenta.". Autor: Pilar De La Torre. Editorial: ARPA.
- "Deja de Ser Amable; Sé Auténtico.". Autor: Thomas D'Ansembourg. Editorial: Sal Terrae.
- Videos de Comunicació No Violenta
<https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/videos-cnv/>^[6]
- Comunicación no Violenta - Marshall Rosenberg (CNV Resumen Animado). (9') Emanuel Di Cesare
https://www.youtube.com/watch?v=jdC0hcyo__Q^[7]
- "Lección 2.1: De una comunicación violenta a una comunicación no violenta"
MOOC de la UOC sobre "Gestión y Transformación del Conflicto (13')
https://www.youtube.com/watch?v=_suMEYRNwJ4^[8]
- Entrevista a Pilar de la Torre. Revista Wolder | Descodificación Biológica & Bienestar. pp 2-9.
<http://institutoangeleswolder.com>
Revista Wolder N3 PDT

^[1] <https://memoria.afamontseny.com/Espai-de-Debat-Educatiu>

^[2] <https://meet.jit.si/EDE>

^[3] <https://www.youtube.com/watch?v=ZjSuHfHF7F4>

^[4] <https://www.youtube.com/watch?v=Gqod-kdSOJk>

^[5] <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/como-resolver-los-conflictos-con-tus-hijos-pilar-de-la-torre/>

^[6] <https://www.asociacioncomunicacionnviolenta.org/videos-cnvl/>

^[7] https://www.youtube.com/watch?v=jdC0hcyo__Q

^[8] https://www.youtube.com/watch?v=_suMEYRNwJ4