



Institución Formadora N° 29:

SURGIR "Educar para la No Violencia"

Res. N° 003/21- MGJDH de la Provincia de Santa fe

SINTESIS DE "COMUNICACION NO VIOLENTA" (de Marshall Rosenberg)

Es un método de comunicación intra e interpersonal, simple y estructurada, para facilitar las relaciones humanas y enriquecerlas con empatía.

Esta práctica fue desarrollada por Marshall Rosenberg (psicólogo norteamericano) en la década del '60 y actualmente sirve de guía en la resolución de conflictos en más de 65 países, con buenos resultados. Fundó el centro de Comunicación No Violenta en el año 1984.

La Comunicación No Violenta (CNV) nos orienta para reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás. En lugar de obedecer a reacciones habituales y automáticas, nuestras palabras se convierten en respuestas conscientes con una base firme en un registro de lo que percibimos, sentimos y deseamos. Nos ayuda a expresarnos con sinceridad y claridad, al mismo tiempo que prestamos una atención respetuosa y empática a los demás. En cualquier interacción, pasamos a tener en cuenta tanto nuestras necesidades más profundas como las ajenas.

Dado que la CNV reemplaza nuestras antiguas pautas de defensa, de huida y de ataque ante los juicios y las críticas de otras personas, empezamos a percibir a los demás y a nosotros mismos, así como a nuestras intenciones y relaciones bajo una nueva luz.

EL PROCESO DE LA COMUNICACION NO VIOLENTA

La CNV se compone de los siguientes cuatro componentes:

1. Observación: Actos concretos que observamos que están afectando nuestro bienestar.
 2. Sentimiento: Como nos sentimos en relación con lo que observamos.
 3. Necesidades: Las necesidades, los valores, los deseos, etc., que dan origen a nuestros sentimientos.
 4. Petición: Las acciones concretas que pedimos para enriquecer nuestra vida.
- La Comunicación No Violenta se divide en dos partes:

1. EXPRESION HONESTA mediante los cuatro componentes
2. RECEPCION EMPATICA mediante los cuatro componentes





Institución Formadora N° 29:

SURGIR "Educar para la No Violencia

Res. N° 003/21- MGJDH de la Provincia de Santa fe

PRIMERA PARTE: EXPRESION HONESTA

Primer componente: Observación

Es el relato objetivo de los hechos, de la situación. Si combinamos la observación y la evaluación seguramente la otra persona escuchara una crítica.

Los bloqueos de la CNV son los indicadores que nos advierten que estamos ante una comunicación violenta. Los bloqueos son:

- Los juicios moralistas: "Tu problema es que eres muy egoísta"; "están llenos de prejuicios", "esto es inapropiado". El análisis de los otros es en realidad una expresión de nuestras propias necesidades y valores.

Centramos nuestra atención en calificar, analizar y determinar niveles de error más que en lo que necesitamos (nosotros y los demás) y no conseguimos. Si mi compañero de trabajo se preocupa más que yo por los detalles, es "quisquilloso y compulsivo". En cambio, si soy yo quien se preocupa más por los detalles, él es "descuidado y desorganizado".

Cuando expresamos nuestros valores y necesidades de esta manera, lo único que conseguimos es potenciar una actitud defensiva y de resistencia en las mismas personas cuya conducta nos molesta. Calificar y juzgar a las personas promueve la violencia.

- Las comparaciones son una forma de juicio: "Tu hermano es mucho más responsable que vos"
- Negación de la responsabilidad: No nos hacemos cargo de lo que sentimos y pensamos. "Mi jefe me dijo que dijera eso"; "Me haces sentir culpable". Podemos reemplazar el lenguaje que implica una falta de opción por el que reconoce una posibilidad de elección.

Segundo componente: identificar y expresar los sentimientos

Identificar de forma clara y precisa nuestras emociones, nos resulta más fácil conectarnos con los demás. Al mismo tiempo que nos hace más vulnerables, la expresión de nuestros sentimientos puede ayudarnos a resolver conflictos.

Tercer componente: identificar y expresar nuestras necesidades

Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos, los cuales están íntimamente ligados a la necesidad. Lo que hacen los otros puede ser el estímulo de nuestros sentimientos, pero no la causa. Nuestros sentimientos son el resultado de como elegimos tomarnos lo que dicen y hacen los demás, y también de nuestras necesidades y expectativas particulares en ese momento.





Institución Formadora N° 29:

SURGIR "Educar para la No Violencia

Res. N° 003/21- MGJDH de la Provincia de Santa fe

Hay cuatro opciones para recibir un mensaje negativo:

1. Culparnos.
2. Culpar a los otros.
3. Percibir nuestros propios sentimientos y necesidades.
4. Percibir los sentimientos y necesidades de los otros.

Las necesidades que están en la raíz de nuestros sentimientos. Si expresamos nuestras necesidades es más probable que podamos satisfacerlas. Si no valoramos nuestras necesidades es posible que los otros tampoco lo hagan.

Cuarto componente: Petición

Las peticiones en un lenguaje de acción claro, positivo, concreto, revelan lo que verdaderamente queremos.

SEGUNDA PARTE: RECEPCION EMPATICA

Escuchar lo que observan, sienten y necesitan los demás, y lo que nos piden. El elemento clave de la empatía es la presencia.

Si mantenemos la empatía, permitimos que el otro llegue a niveles más profundos de si

La empatía requiere escuchar primero, nos legitima a ser escuchados con la misma atención.

"Las palabras pueden ser como muros que nos separan...

o como ventanas que nos dejan ver el interior de la otra persona"

-Marshall Rosenberg

