

RESTAURA

LA VIDA EN FAMILIA

• CARTILLA DE APOYO FORMATIVO •



LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Lo que comunicamos y la manera en que lo hacemos puede afectar y herir a otras personas, aun si lo hacemos sin intención. Esto podría evitarse si ponemos en práctica valores, como respeto mutuo, comprensión, empatía y colaboración.

Es importante que aprendamos a reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás, ejercitándonos en reemplazar nuestras antiguas pautas de defensa, huida o ataque ante los juicios y críticas de quienes nos rodean.

Este material complementa los contenidos presentados en la serie animada de 12 capítulos que te invitamos a mirar en nuestro canal de YouTube: VVOB Ecuador.



¿CUÁL DE ESTAS DOS FORMAS DE DIÁLOGO PREFIERES?



COMUNICACIÓN VIOLENTA

Hijo: Acabo de ver tus notas de Matemáticas... ¡Qué horror, 05/10! ¿Cómo es posible?

Hijo: Toda la clase reprobó, no soy el único. El profesor no se da a entender.

Hijo: No me refiero al salón de clase, sino solo a ti, a tus propias notas. ¡Simplemente, no estudiaste!

Hijo: ¡¿Cómo puedes decirme eso?! Estudié mucho, pero nadie entiende esas fórmulas.

Hijo: ¡Es que tú nunca entiendes!

Hijo: El profe se niega a explicarnos cuando le preguntamos. ¡Él es así!

Hijo: Seguramente, él es así porque sus estudiantes no se comportan bien en clase. Le doy la razón.

Hijo: ¡Papá, tú no me entiendes!

Hijo: Lo que tú vas a entender es que ahora mismo vas a ponerte a estudiar... ¡y nada de salidas a ningún lugar!

El hijo abandona la conversación y se marcha, lanzando la puerta.

Hijo: ¡No puede ser! Y, encima, te molestas conmigo cuando me estoy preocupando por tus estudios.

Hijo: ¡Déjame en paz!



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Hijo: Hijo, acabo de ver tus notas de Matemáticas y estoy preocupado. ¿Qué pasó?

Hijo: La verdad es que mis compañeros y yo reprobamos. Esto no es normal. Estamos todos molestos y decepcionados también.

Hijo: ¿Qué quieres decir por "todos molestos y decepcionados"?

Hijo: Al final de la clase, le pedimos al profesor que nos vuelva a explicar; no quiso o no tuvo tiempo. Entonces, intentamos entre nosotros comprender esas fórmulas, sin éxito. Ninguno aprobó la evaluación. Es la primera vez que esto sucede, no es normal. Por eso estamos molestos y decepcionados.

Hijo: Entiendo, es frustrante. ¿Quizá otra persona en el cole podía haberles ayudado?

Hijo: Probablemente, pero nuestro error es que no la buscamos.

Hijo: Necesito tranquilidad con relación a tus estudios. ¿Qué crees que se podría hacer para que esta situación no vuelva a pasar?

Hijo: Tal vez sería bueno que algunos padres se reúnan con el profesor para conversar sobre la importancia de volvernos a explicar cuando los estudiantes no entendemos algo.

Hijo: Me parece una buena idea; pero, además, podrías identificar a una persona que pueda ayudarte cuando no entiendes las fórmulas. Se me ocurre, por ejemplo tu tía Isabel, que es ingeniera.

Hijo: Es verdad, me había olvidado de que la tía Isabel es ingeniera. Ella va a poder darme una mano.

Hijo: Entonces, hagamos estas cosas y así evitaremos que suceda nuevamente este tipo de situaciones, ¿te parece?

Hijo: Voy a llamar a mi tía, mientras tú conversas con los papás y mamás de mis compañeros y compañeras.



¿CUÁNDO UTILIZAMOS UNA COMUNICACIÓN VIOLENTA?

| LA COMUNICACIÓN VIOLENTA | USA EXPRESIONES COMO: | Y GENERA... |
|---|---|--|
| Da órdenes, impone y amenaza | "Debes hacer lo que te digo o te castigo / o le aviso a... / o tendrás baja nota" | Susto, miedo, resistencia, rebeldía |
| Moraliza, sermonea y da soluciones estereotipadas | "Tu obligación es..." "Lo que yo haría es..." | Resistencia y culpa |
| Juzga, critica y censura | "¡Eres un vago!" "¡No sirves para nada!" | Incomodidad, baja autoestima, culpabilidad |
| Ridiculiza, causa vergüenza, humilla | "Todavía eres un muchachito" / "¡Idiota!" | Humillación, rechazo |
| Interroga, averigua | "¿Dónde y con quién estabas?" "¿Por qué lo hiciste?" | Desconfianza |
| Usa palabras extremas | "JAMÁS me ayudas" "No puedo esperar NADA de ti" "NADIE me pone atención" | Frustración, comunicación explosiva |

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y CUÁL ES SU OBJETIVO?

Es una comunicación positiva, honesta y empática, que busca **promover el bienestar**. Es un lenguaje que cuida la forma en que nos comunicamos con los demás, expresando con tranquilidad lo que necesitamos, queremos u opinamos, a través de un lenguaje positivo que potencia nuestras relaciones con aquellas personas con las que interactuamos (familiares, amigos, compañeros, colegas, etc.).

Para promover la empatía y favorecer el desarrollo de relaciones sanas y seguras, es necesario aprender a librarse de toda violencia, no solamente de la violencia verbal (insultos, gritos, etc.), sino también de la violencia "disimulada" (chantaje afectivo o manipulación).



PASOS PARA DESARROLLAR LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



1º Paso: Observo los HECHOS, sin juzgar

Identifico de manera precisa y objetiva la conducta de la otra persona que está contribuyendo a mi malestar (lo que veo y escucho), sin mezclarlo con evaluaciones, pensamientos, juicios, críticas u opiniones.

"Veo tus juguetes tirados en el piso..."



2º Paso: Expreso mis SENTIMIENTOS

Identifico y expreso el o los sentimientos que experimento en relación con los hechos que observé o escuché en ese momento.

"Cuando veo tus juguetes tirados en el piso, me siento molesta y bastante cansada..."



3º Paso: Identifico la o las NECESIDADES

Identifico la o las necesidades insatisfechas que hay detrás de mis sentimientos. Cuando los sentimientos no son placenteros, nos alertan de que hay que ocuparse de alguna necesidad no satisfecha.

"Cuando veo tus juguetes tirados en el piso, me siento molesta y cansada, porque necesito que mantengamos orden en la casa y cuidemos las cosas".



4º Paso: Planteo una PETICIÓN negociable

- Identifico la acción específica que me gustaría que la persona haga para contribuir a mi bienestar. La petición tiene futuro cuando es clara, concreta, realizable, negociable y formulada de forma positiva.
- Describo lo que me gustaría que hiciese, en vez de centrarme en lo que no quiero.
- Las peticiones se expresan en forma de pregunta. Si, en vez de hacer una pregunta, decimos a la persona lo que tiene que hacer, ya no se trata de una petición sino de una exigencia.

"Cuando veo tus juguetes tirados en el piso, me siento molesta y cansada, porque necesito que mantengamos orden en la casa y cuidemos las cosas. ¿Estarías dispuesta a ordenar tus cosas después de jugar? ¿Qué dices?"

CUATRO MOTIVOS POR LOS CUALES HACEMOS LO QUE NOS PIDEN



1. Por la alegría de contribuir.
2. Por culpabilidad y vergüenza.
3. Por miedo e inquietud.
4. Por obediencia.

Cada vez que alguien te ayuda o colabora contigo, pregúntate por cuál de los cuatro motivos está haciendo las cosas y si has podido transmitirle el motivo adecuado por el cual le invitas a participar.

APRENDAMOS A DISTINGUIR NUESTRAS NECESIDADES:

BIENESTAR FÍSICO

Agua
Aire
Comida
Contacto

Movimiento
Descanso
Sexualidad
Abrigo

ESPARCIMIENTO

Diversión
Humor
Juego

AUTONOMÍA

Autonomía
Espontaneidad
Autenticidad
Elección

Espacio
Recursos
Libertad

INTERRELACIÓN

Aceptación
Afecto
Amor
Apoyo

Armonía
Calidez
Compañía
Comprensión

Confianza
Consideración
Contribución
Cooperación

Empatía
Inclusión
Intimidad
Respeto

Reconocimiento
Conexión

SENTIDO / SIGNIFICADO

Claridad
Autenticidad
Creatividad
Participación
Belleza
Comprensión

Competencia
Crecimiento
Planificación
Celebración
Conocimiento
Contribución

Desarrollo
Propósito
Duelo
Estímulo
Novedad
Misterio

Confianza
Eficacia
Estructura
Inspiración
Orden
Recursos
Eficiencia

Expansión
Integridad
Paz
Seguridad
Sentido
Reconocimiento
Presencia

APRENDAMOS A NOMBRAR NUESTROS SENTIMIENTOS:

Cuando mis necesidades están satisfechas, siento:



Ánimo
Apertura
Alivio
Calma
Pasión
Entusiasmo
Euforia
Excitación



Fascinación
Ilusión
Sorpresa
Atracción
Compromiso
Curiosidad
Decisión
Disposición



Expectación
Involucramiento
Motivación
Amor
Cariño
Amistad
Cercanía
Comprensión



Compasión
Conexión
Receptividad
Ternura
Gratitud
Alegría
Comodidad
Armonía



Paz
Esperanza
Fortaleza
Optimismo
Orgullo
Seguridad





Cuando mis necesidades NO están satisfechas, siento:



Agitación
Agobio
Ansiedad
Estrés
Impaciencia
Incomodidad
Indefensión
Inquietud
Nerviosismo
Preocupación
Saturación
Sobrecarga
Tensión



Congoja
Alarma
Angustia
Susto
Pavor
Vergüenza
Bloqueo
Desesperación
Fragilidad
Impotencia
Inseguridad
Temor
Timidez



Vulnerabilidad
Confusión
Desconcierto
Desconfianza
Desorientación
División
Duda
Escepticismo
Indecisión
Perplejidad
Complejos
Asco
Arrepentimiento



Celos
Aburrimiento
Enfado
Furia
Indignación
Hartazgo
Malhumor
Vacilación
Irritación
Desilusión
Debilidad
Decaimiento
Abatimiento



Pereza
Resentimiento
Repugnancia
Violencia
Decepción
Depresión
Desánimo
Envidia
Indiferencia
Melancolía
Egoísmo
Infelicidad
Pesimismo
Soledad

CITA PARA REFLEXIONAR SOBRE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA:

“Podemos hacer la vida miserable o maravillosa para nosotros y los demás, en función de cómo pensamos y nos comunicamos”

(Marshall Rosenberg)

ENLACES SUGERIDOS PARA PROFUNDIZAR EN ESTE TEMA:

- <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Empat%C3%ADa-autoempat%C3%ADa.pdf>
- http://www.ifp.pgjdf.gob.mx/pdf/2017/fundacion_guia_completa.pdf

