



Nombre _____ Fecha _____ Grupo _____ Curso _____

Actividad 1: Reflexiona sobre las características de la jirafa y del lobo. En la segunda imagen, vemos que la personalidad del la jirafa o de lobo están vinculadas a una respuesta o reacción. Haz una lista con las características de cada uno.

Actividad 2: Lectura del artículo de opinión

Comunicación no Violenta, Comunicación Compasiva¹. Tema: Salud.

Marshall B. Rosenberg cree que la mayoría de los conflictos entre grupos o individuos surgen por no comunicar claramente sus necesidades. Cuando las personas usamos un lenguaje que provoca miedo, vergüenza o culpa en una situación de conflicto, se desvía la atención de la otra persona. La violencia verbal dificulta que las personas reconozcamos nuestros sentimientos y necesidades con claridad.

Las palabras son ventanas o paredes

Siento que tus palabras me sentencian,
Que me juzgan y me apartan de ti,
Pero antes de que me vaya, quiero saber
Si es eso lo que me has dicho.
Antes de erigirme en mi defensa,
Antes de hablar herida o asustada,
Antes de levantar paredes de palabras,
Quiero saber si es eso lo que he oído.
Las palabras son ventanas o paredes,
Nos condenan o nos liberan.
Ojalá que cuando hable o cuando escuche
Resplandezca el amor a través de ellas.
Porque yo necesito decir cosas,
Cosas que son importantes para mí.
Si no expreso lo que quiero con mis palabras,
¿Vas a ayudarme tú a liberarme?
Si te figuras que quiero rebajarte,
Si te figuras que no me importas,
Trata de oír en todo cuanto te digo
Los sentimientos que ahora compartimos
Ruth Bebermeyer



¹ Disponível em <<https://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/publicaciones/salud096.htm/>>
Acesso em 22 de abr de 2019.>

Compasión vs competencia

Se pueden utilizar dos animales como símbolos para ejemplificar y diferenciar dos estilos diferentes de comunicación: la jirafa y el lobo. La jirafa es el animal terrestre con el corazón más grande. Debido a su cuello largo tiene una buena perspectiva general y visión clara. La jirafa representa la comunicación compasiva, la comunicación no violenta. El segundo animal es el lobo, que representa la competencia. El lenguaje del lobo se relaciona con juzgar, criticar, analizar, moralizar y acusar. Cuando sentimos que hemos sido tratados o acusados injustamente, o cuando queremos imponer nuestros deseos, tendemos a utilizar el lenguaje del lobo.

La Comunicación No Violenta (CNV) es conversar cuidando de mí y cuidando al otro, sin perder la cercanía. Es un medio para establecer relaciones de empatía con nosotros mismos y con los otros, enfatizando la escucha atenta. Nos ayuda a descubrir lo profundo de nuestra propia compasión.

Compasión es un sentimiento humano que va más allá que la empatía, es más intenso. Se manifiesta al percibir y comprender las necesidades de otro ser, querer ayudarle a satisfacerlas o por lo menos no perjudicarlo en el logro de las mismas, así como saber expresar mis sentimientos y necesidades sin causar daño. La compasión es la que hace que alguien sienta o quiera acompañar a otro desde el afecto y con afecto. La mayoría de las veces cuando nos comunicamos estamos necesitando reconocimiento, escucha, seguridad, aceptación, apoyo.... Como no hemos aprendido a expresarnos desde la empatía y la compasión, nos comunicamos violentamente (realizando juicios, críticas, coerción, amenazas...) y entramos en un bucle de distanciamiento.

Pasos para una comunicación no violenta

1. Observar sin evaluar

Observo lo que está sucediendo y describo la situación sin emitir ningún juicio, distinguiendo los comportamientos o actos concretos que me afectan.

(Veo ... / Oigo ... / La situación es ...)

Ejemplo: Lobo: "Él/Ella es muy antipático" (se realiza una valoración) Jirafa: "Cuando dije hola, miró en otra dirección" (sólo describe).

2. Identificar / expresar sentimientos

¿Cómo me siento con lo que he observado?, diferenciando sentimientos de pensamientos.

Ejemplo: Lobo: "Me dan ganas de pegarte" (no hay expresión de sentimientos) Jirafa: "Me siento furioso contigo" (expresa cómo se siente).

Sentimientos que afloran cuando nuestras necesidades han sido satisfechas:

Sentimientos que afloran cuando nuestras necesidades NO han sido satisfechas:

Inspiración, equilibrio, libertad, entusiasmo, serenidad, calma, relajación, tranquilidad, alegría, poder, vitalidad, afectividad...

Tensión, irritación, enfado, frustración, preocupación, soledad, confusión, decepción, susto, inhibición, infelicidad, estrés, indefensión, desorientación, cansancio, desaliento, nervios...

3. Reconocer necesidades

Reflexionar sobre qué necesidades, valores, deseos... (comprensión, respeto, autonomía...) están siendo satisfechos o no, en relación a lo que me ha pasado. Implica también asumir la responsabilidad de mis sentimientos. (Me gustaría... / Deseo ... / Necesito ...) Ejemplo: Me siento relajado al expresar a un compañero que pude terminar mi trabajo a tiempo (esto satisface mi necesidad de seguridad).

Al estar escuchando y compartir mi alegría, está respondiendo a mi necesidad de comprensión.

4. Pedir

Peticiones tanto a mí mismo como a los demás de una forma clara, diferenciando entre una petición y una exigencia. Las peticiones implican estar abierto a aceptar un no como respuesta.

(¿Por favor podrías... / Estarías dispuesto a hacer esto...?)

La CNV nos ayuda a conectar con nosotros mismos y con los demás, favoreciendo la escucha atenta, el respeto y la empatía, permitiendo que aflore nuestra compasión natural, es decir, el deseo mutuo de dar de todo corazón.

Nos orienta a revisar nuestra forma de expresarnos y a escuchar a los demás, perjudicarlo en el logro de las mismas, así como saber expresar mis sentimientos y necesidades sin causar daño. La compasión es la que hace que alguien sienta o quiera acompañar a otro desde el afecto y con afecto. La mayoría de las veces cuando nos comunicamos estamos necesitando reconocimiento, escucha, seguridad, aceptación, apoyo.... Como no hemos aprendido a expresarnos desde la empatía y la compasión, nos comunicamos violentamente (realizando juicios, críticas, coerción, amenazas...) y entramos en un bucle de distanciamiento.