

PASTEL DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Formación en capacidades pedagógicas y socioemocionales

“Para la comunicación no violenta, las palabras pueden ser como muros que nos separan o como ventanas que nos dejan ver el interior de la otra persona”

Marshall Rosenberg

¿Qué es la comunicación no violenta?

Marshall Rosenberg es un psicólogo y mediador de conflictos internacionales, que empezó a darse cuenta de que las personas a menudo nos comunicamos de manera violenta, deshumanizando a las otras personas y a nosotros mismos y no teniendo en cuenta las necesidades que como seres humanos tenemos.

La comunicación no violenta es una herramienta que facilita el encuentro y la conexión con uno mismo y con los demás. Se basa en una forma de vivir y relacionarse, donde el cuidado hacia uno mismo y hacia los demás están en el centro del proceso comunicativo. La comunicación no violenta nos permite reflexionar sobre nuestra forma de comunicarnos y desarrollar estrategias que nos permitan tener relaciones más cercanas, basadas en el reconocimiento y en el respeto. La Comunicación no Violenta comprende dos procesos esenciales: la expresión honesta y la escucha activa y empática.

Características principales de la Comunicación no Violenta.

- Cuando conectamos con nuestros sentimientos, podemos saber qué es lo que necesitamos para cuidarnos. Para ello es necesario que desarrollemos la capacidad de escuchar nuestro cuerpo y nuestro corazón.
- La expresión honesta y clara de nuestros sentimientos nos permite comunicar a las demás personas lo que necesitamos y pedirles ayuda en caso de que sea necesario.
- La empatía, entendida como la habilidad de comprender y conectar con los sentimientos de otra persona sin juzgarlos, es una habilidad central tanto para conectar con mis sentimientos como para entender y conectar con los sentimientos de otras personas.
- La escucha activa es otra herramienta de la comunicación no violenta, con la que podemos conectarnos con el otro. La escucha activa consiste en prestar toda nuestra atención en lo que la persona nos comparte, implicándonos y transmitiéndole confianza y cercanía.

Claves metodológicas.

La comunicación no violenta propone cuatro pasos para facilitar la comunicación, que pueden ser puestos en práctica en cualquier situación.

1. *Primero observamos la situación en la que nos encontramos*, identificando con detalle los hechos. Esta es una observación donde no realizamos juicios ni tratamos de establecer si lo que

hace la otra persona está bien o está mal, sino que tratamos de recopilar toda la información de la manera más objetiva posible.

2. *Segundo, exploramos e investigamos cómo nos sentimos* ante esa situación. La comunicación no violenta plantea que cuando los sentimientos son agradables, es porque nuestras necesidades están satisfechas. Pero cuando son desagradables, nos avisan de que tenemos necesidades insatisfechas.
3. *Tercero, identificamos qué necesitamos en ese momento.* Las necesidades son el motor de las acciones que desarrollan las personas, ya que consciente o inconscientemente nos movemos para satisfacerlas.
4. *Cuarto, formulamos una petición.* Este último paso hace referencia a la estrategia con la cual vamos a satisfacer la necesidad que hemos identificado. Cuando la estrategia involucra a otras personas, deberemos hacerles una petición clara y concreta de lo que necesitamos de ella. Si es una acción que podemos realizar nosotros mismos, entonces la petición consistirá en poner en práctica dicha acción en nuestra vida cotidiana.

Por ejemplo, Alicia es mamá de tres niños que están en la escuela. Hoy, Antonio (el mayor) le ha traído una nota de la maestra en el cuaderno porque no ha realizado sus tareas. Alicia decide aplicar los cuatro pasos de la comunicación no violenta en esta situación:

Observación: “Mi hijo no ha hecho las tareas del colegio esta semana, aunque he de reconocer que normalmente sí las hace”.

Sentimientos: “Me siento decepcionada y preocupada por si empieza a irle mal en los estudios”.

Necesidades: “Necesito tranquilidad y seguridad de que él va a ir bien en el colegio”.

Peticiones: “Voy a pedirle a mi hijo que cuando no haga las tareas, me avise para que yo pueda ayudarlo a tiempo sin tener que esperar a que la maestra me escriba una nota. También voy a expresar cómo me siento, para que pueda comprender lo importante que es para mí que le vaya bien en los estudios”.