

## Proyecto



### “Aliento de vida”

Me llamo Teresa soy Educadora Infantil, Formadora en Comunicación No Violenta y CERTIFICADA por el Center For NonViolentCommunication.

Me dedico entre otras cosas al desarrollo de personas con limitaciones y relaciones humanas y desde hace 6 años a formar y facilitar la CNV.

Mi objetivo, transmitir en qué consiste la CNV.

La CNV es importante en mi vida, porque a través de conocerla, experimentar y reflexionar sobre los resultados, me ha llevado a la conciencia de que tengo necesidades, de que nada de lo que escuche o vea es personal y que interpreto más que siento.

Y esto me ha ayudado en mi vida, a vivir el presente con más honestidad, compasión, y humildad.

# La Comunicación No Violenta CNV



## **¿Qué es la CNV?**

La CNV es un proceso comunicativo que se basa en el desarrollo de la empatía y la honestidad, cualidades que nos ayudan a conectar con las necesidades o valores humanos universales y a reconocerlos no solo en nosotros mismos sino también en los demás.

Las palabras que usamos moldean nuestras relaciones y conexiones sociales.

## **Finalidad de la CNV**

\*Aprender a escuchar y lograr ser escuchado, dentro de un marco de respeto y reconocimiento.

\* Tomar conciencia de nuestros sentimientos y necesidades e integrarlos en nuestra forma de expresión.

\*Inspirar conexión compasiva y sincera, para que las necesidades de todos puedan ser tenidas en cuenta y poderlas satisfacer.

## **¿De dónde surge este método de comunicación?**

La Comunicación no violenta CNV fue desarrollada por el estadounidense Marshall Rosenberg. Doctor en Psicología clínica, educador, reconocido mediador en conflictos internacionales y fundador del "Center for Non violent Communication" (CNVC) en el año 1984.

Investigando los efectos negativos que genera el etiquetaje, llegó a la convicción de que la creación de un mundo pacífico, implica la eliminación de un lenguaje que crea culpa, vergüenza, juicios y exigencias; desencadenantes de la violencia en las relaciones humanas.

### **La CNV consiste en:**

Tener a mano un potente conjunto de herramientas concretas y un modelo específico para la comunicación

- Esta herramienta consta de cuatro pasos: Observación, sentimiento, necesidad y petición.

Con estas cuatro componentes incrementamos la conciencia de ser más honesto y empático, pilares fundamentales de la CNV.

"LA CNV ES CONCIENCIA".

Una forma de relacionarnos a nivel personal, grupal y social, que contribuye al conocimiento de nuestros sentimientos y necesidades.

## **¿Qué se pretende conseguir en los talleres CNV?**

- \* Aumentar la cooperación y la escucha mutua y reducir el nivel de violencia en general.
- \* Constituir el primer paso hacia la introducción de un cambio en el ámbito educativo y social.
- \* Ver las situaciones conflictivas como oportunidades de aprendizaje, desarrollo y conexión. Entendiendo que en todo conflicto hay información relevante.

- \* Poner límites con empatía.
- \* Conectar, luego educar.
- \* Educar sin premios ni castigos.
- \* Escuchar un “SI” detrás del famoso “NO”.

### **La metodología que se usa:**

Son talleres vivenciales y eminentemente prácticos. Se facilitan los contenidos teóricos partiendo de las propias experiencias. Se utilizarán herramientas para trabajar situaciones propias del entorno.

¿Cómo se consigue?

- Usando las puestas en común con implicación en juegos de roles.
- Creando juegos (cartas especiales de sentimientos y necesidades, tarjetas de baile en el espacio).
- Ofreciendo escucha empática.
- Usando estrategias de conexión-reflejo y de acción (integradas).
- Hay dinámicas en las que están presente los cuatro pasos fundamentales de la CNV:
- Observación, sentimiento, necesidad y petición.

### **El enfoque progresivo de las sesiones CNV te hace de :**

- Aprender a bajar los niveles de violencia, en general, creando una conexión con las necesidades mías y las del otro, para incrementar la conciencia y poder crear una comunidad más empática.
- Reducir la hostilidad, sanar el dolor y fortalecer las relaciones profesionales y personales.
- Poder transformar los juicios en necesidades.
- Expresar desde los cuatro componentes de la CNV, se elimina los juicios e interpretaciones que son el combustible de la violencia, si eliminamos ese combustible, el conflicto se relativiza.

- Desarrollar la capacidad de estar presente, aumentando tu capacidad para darte y dar empatía.

***“A veces no se puede cambiar una situación, pero se puede cambiar nuestro modo de reaccionar ante ella”***

**¿Quién lo imparte?**

Teresa Rodríguez Portillo

Educadora infantil

Formadora Certificada por el Center For NonViolentCommunication.

[www.comunicacionyresoluciondeconflictos.com](http://www.comunicacionyresoluciondeconflictos.com)

Facebook: Teresa Rodríguez Portillo/ / Comunicación y resolución de conflictos



## Programa CNV 2018/19



*Es una filosofía de vida, basada en el trabajo del Doctor Marshal B. Rosenberg y el Centro de Comunicación No violenta. (CCNV)*

**“Enseñamos aquello que necesitamos aprender”. Elisabeth Kubler**

**Partimos de un compromiso personal con el trabajo interior, grupal y social.**

Como facilitadora, voy a intentar en este encuentro crear las condiciones para que cada persona o grupo pueda entender e integrar la actitud de la CNV empatizando con nosotros y con los demás.

En mi camino práctico, la CNV se integra no estudiando sino usándola, y luego reflexionando sobre la experiencia.

## **PRIMER MODULO**

### **Temas**

#### **“La esencia de la comunicación no violenta”**

Tema 1. Una manera de centrar la atención

Tema 2. El proceso de la CNV

Tema 3. La aplicación de la CNV en nuestra vida y en el mundo

#### **La comunicación que bloquea la compasión**

Tema 1. Los juicios moralistas

Tema 2. Las comparaciones

Tema 3. Negación de la responsabilidad

Tema 4. Otra forma de comunicación que aliena de la vida

#### **Observar sin evaluar**

*La forma suprema de la inteligencia humana es, observar sin evaluar.*

*Filósofo indio J. Krishnamurti*

Tema 1. Distinción entre observaciones y evaluaciones

Ejercicios con hechos reales ¿Observación o evaluación?

#### **Identificar y expresar los sentimientos**

Tema 1. Los sentimientos frente a la ausencia de sentimientos

Tema 2. Elaboración de un vocabulario para los sentimientos

Tema 3. Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos

Ejercicio: La expresión de nuestros sentimientos

## **Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos**

Tema 1. Cuatro opciones para recibir un mensaje negativo

Tema 2. Las necesidades que están en la raíz de nuestros sentimientos

Tema 3. El dolor de expresar nuestras necesidades frente al dolor de no expresarlas

Tema 4. Pasar de ser esclavo de nuestras emociones a liberarnos de ellas expresándolas

Ejercicio: El reconociendo de las necesidades

## **Enriquecer nuestra vida**

Tema 1. Hagamos nuestras peticiones conscientes

Tema 2. Las peticiones frente a las exigencias

Tema 3. Aclaremos nuestro objetivo cuando pidamos algo

Tema 4. Compartir los miedos

Ejercicio: La expresión de las peticiones

## **SEGUNDO MODULO**

### **Temas**

#### **La recepción empática**

Tema 1. La presencia: no nos limitemos a hacer algo, estemos presente

Tema 2. Escuchemos los sentimientos y las necesidades de los demás

Tema 3. Parafraseo

Tema 4. Mantener la empatía

Tema 5. Cuando el dolor nos impide conectarnos empáticamente con los demás

Tema 6. Diferencia entre la acción de recibir empática y la acción de no recibir empatía.



## **El poder de la empatía**

- Tema 1. La empatía sanadora
- Tema 2. La empatía y la capacidad de ser vulnerables
- Tema 3. Empatía ante un ¡No!
- Tema 4. La empatía para reanimar una conversación sin vida
- Tema 5. La empatía con el silencio

## **La conexión con uno mismo a través de la compasión**

- Tema 1. Recordemos lo especiales que somos
- Tema 2. Nuestra evaluación con uno mismo cuando distamos de ser perfecto
- Tema 3. Traducción de los juicios sobre uno mismo y de exigencias internas
- Tema 4. El duelo en la CNV
- Tema 5. Perdonarnos
- Tema 6. ¡Hagas lo que hagas que sea un juego!
  
- Tema 7. Traducción del << tener que >> al << elegir >>
- Tema 8. Cultivar la conciencia de la energía que se encuentra detrás de nuestras acciones.

## **La expresión plena de la ira**

- Tema 1. Distinguir entre estímulo y causa
- Tema 2. La ira siempre encierra algo que es útil para la vida
- Tema 3. El estímulo frente a la causa: implicancias prácticas
- Tema 4. Cuatro pasos para expresar la ira
- Tema 5. Antes de nada ofrecer empatía
- Tema 6. Hay que tomarse el tiempo necesario.

## **El uso protector de la fuerza**

Tema 1. Cuando el uso de la fuerza es inevitable. Los pensamientos que hay detrás del uso de la fuerza

Tema 2. Tipos de fuerza punitiva. El precio del castigo

Tema 3. El uso protector de la fuerza en las escuelas.

## **Como liberarnos nosotros y asesorar a los demás**

Tema 1. Como liberarnos de nuestra vieja programación

Tema 2. La resolución de conflictos internos

Tema 3. Sustituamos el diagnóstico por la CNV

Tema 4. Cómo abordar los resentimientos y los juicios dirigidos a nosotros mismos.

## **Expresar agradecimiento mediante la CNV**

Tema 1. La intención existente detrás del agradecimiento

Tema 2. Los tres componentes del agradecimiento

Tema 3. La recepción de las expresiones de agradecimiento

Tema 4. El hambre de elogios

Tema 5. Superar la resistencia a expresar agradecimiento.

**Gracias por leerme.**