

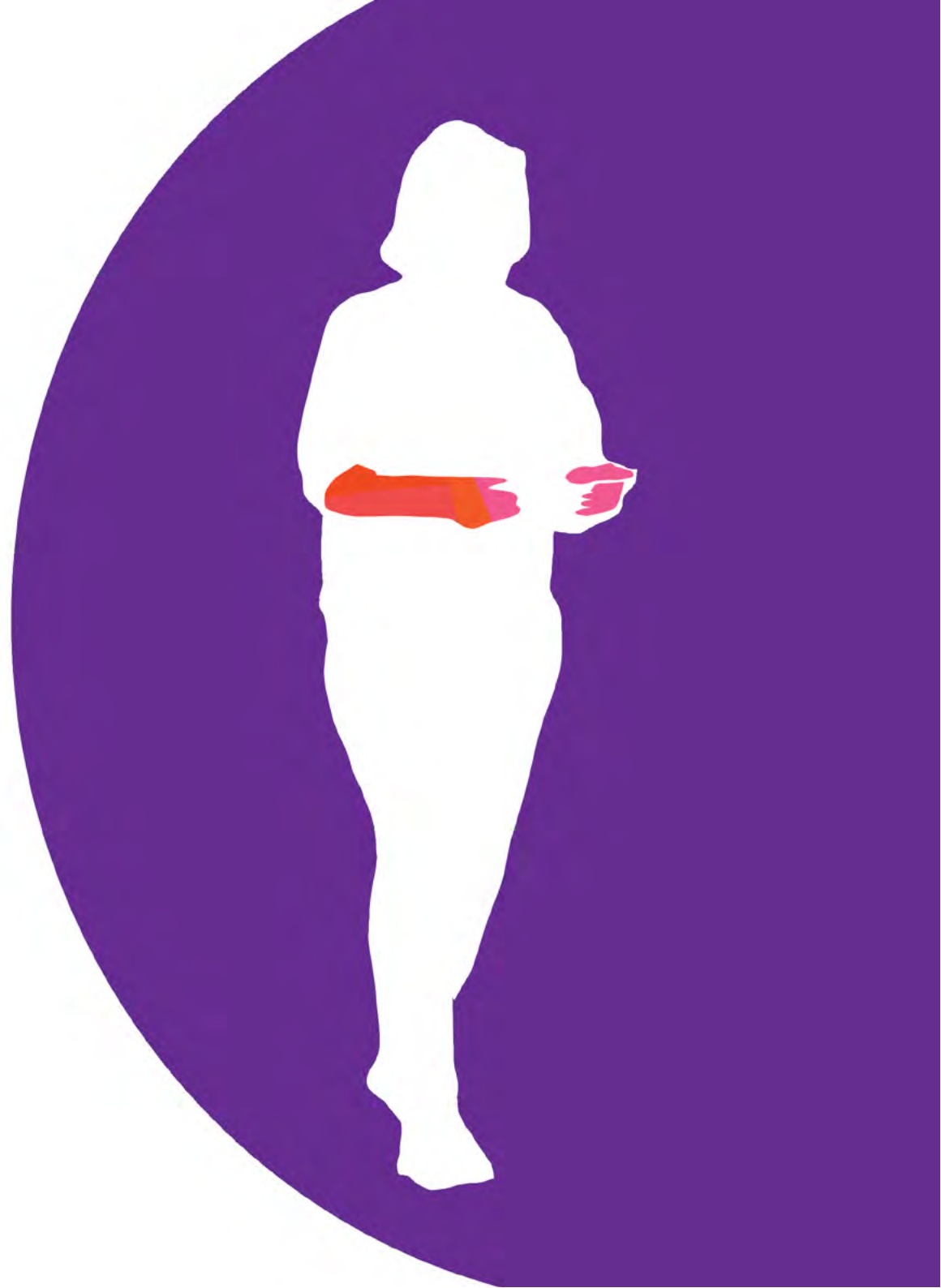
ACTUANT A MB CURES COMUNICACIÓ NOVIOLENTA



Amb el suport de



BENVINGUDES
AL PRIMER TALLER
DE COMUNICACIÓ
NOVIOLENTA!
MOLTES GRÀCIES
PER SER AQUI!



VINC DE
L'ASSOCIACIÓ ...

LA MEVA MOTIVACIÓ
PER VENIR AQUEST
TALLER ÉS ...

UNA DE LAS COSAS
QUE APRECIO DE MI
VIDA ES...



DINÀMICA 1

I SI COMENLEM
PRESENTANT-NOS A
LA PERSONA QUE TENIM
AL COSTAT...? A MINUT!





DINÀMICA 2

I SI PRESENTEM
LA NOSTRA
COMPANYA A
LA RESTA
DEL GRUP?

LA SEVA MOTIVACIÓ PER
SER A MÍ AQUÍ ÉS...

ELLA ÉS LA LAIA,
VE D'UNA ENTITAT ...



LA COMUNICACIÓ NOVIOLenta
És un enfocament específic
sobre la comunicació que
convida a transformar els
patrons habituals de
relació, en formes que
potencien la confiança,
l'entesa mútua, el respecte
i la col·laboració per el
benestar col·lectiu.

QUÈ ÉS

INÈS ↗

OBJECTIUS

TÉ COM A OBJECTIU

- ENTENRE COM FUNCIONEM INTERIORMENT PER TENIR RESPOSTES MÉS CONSCIENTS
- TRANSFORMAR LA MANERA COM ENS EXPRESSEM I ESOLTEM PER AFAVORIR A UN MAJOR ENTENIMENT I CUIDAR LA RELACIÓ
- ENS CONVIDA A POSAR ATENCIÓ EN ALLÒ QUE ENS UNEIX

A ALGUIÉN LE RESULTA AJENA
ALGUNA DE ESTAS PALABRAS?

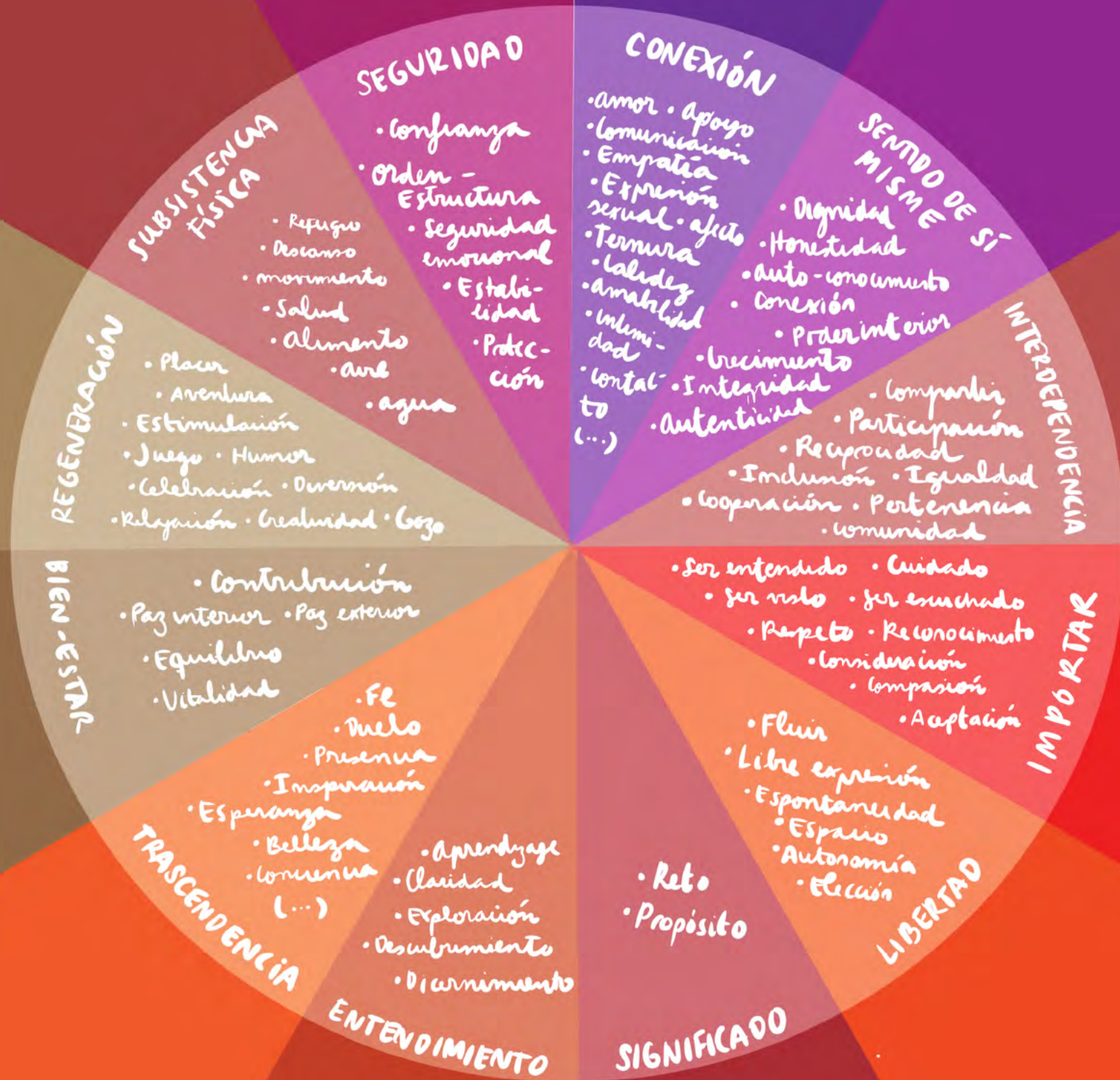
¿AGUA?



ESTAS COSAS DE LAS QUE
HABLAN LOS PAPELES ES LO
QUE CONOCEMOS COMO
NECESIDADES
HUMANAS

OS PIDO QUE OS ABRAÍIS A ESCUCHAR
LA PALABRA NECESIDAD DESDE OTRO PUNTO DE VISTA:
IMPULSOS DE VIDA





SUBSISTENCIA FÍSICA

- Refugio
- Descanso
- movimiento
- Salud
- Alimento
- aire
- agua

SEGURIDAD

- Confianza
- Orden - Estructura
- Seguridad emocional
- Estabilidad
- Protección

CONEXIÓN

- amor
- apoyo
- comunicación
- Empatía
- Expresión sexual
- afecto
- Ternura
- Validez
- Amabilidad
- Intimidad
- Cortesía
- ...

SENTIDO DE SÍ MISMO

- Dignidad
- Honestidad
- Auto-conocimiento
- Conexión
- Poder interior

INTERDEPENDENCIA

- Compartir
- Participación
- Reciprocidad
- Inclusión
- Igualdad
- Cooperación
- Pertenencia
- Comunidad

IMPORTAR

- Ser entendido
- Cuidado
- Ser visto
- Ser escuchado
- Respeto
- Reconocimiento
- Consideración
- Compasión
- Aceptación

LIBERTAD

- Fluir
- Libre expresión
- Espontaneidad
- Espacio
- Autonomía
- Elección

SIGNIFICADO

- Reto
- Propósito

ENTENDIMIENTO

- Aprendizaje
- Claridad
- Exploración
- Descubrimiento
- Discernimiento

TRASCENDENCIA

- Fe
- Sueño
- Presencia
- Inspiración
- Esperanza
- Belleza
- Conciencia
- ...

BIEN-ESTAR

- Contribución
- Paz interior
- Paz exterior
- Equilibrio
- Vitalidad

REGENERACIÓN

- Placer
- Aventura
- Estimulación
- Juego
- Humor
- Celebración
- Diversión
- Relajación
- Creatividad
- Gozo

LAS LISTAS NOS AYUDAN
A AMPLIAR EL
VOCABULARIO Y A
ENCONTRAR NUEVOS
MATICES.



DINÀMICA 3

CADA PERSONA PENSA ALGUNA DE
LES COSES QUE VALORA DE
LA SEVA FEINA. EM REFEREIXO
A IDENTIFICAR NECESSITATS.

PREGUNTEU-VOS: QUÈ US
APORTA AIXÒ QUE VALOREU?



ARA PENSEU EN
TRES ACCIONS QUE
US PODRIEN SERVIR
PER CUMPLIR LES NECES-
SITATS. O TRES ACCIONS
QUE JA FEU.







ALGUNES REFLEXIONS?

SE'NS HA FET UNRT!

UNA NECESSITAT ÉS LA CREATIVITAT,
I UNA ESTRATÈGIA ÉS UTILITZAR
METODOLOGIES PASADES EN LES ARTS

A MI M'HA SEMBLAT DIFÍCIL DISCERNIR
LES MEVES NECESSITATS DE LES DE LES
PERSONES AMB QUI TREBALLE

LAS NECESIDADES ESTAN ENREDAJAS!

POR ESO ESTE ME PARECE UN EJERCICIO DE CONCIENCIA MUY IMPORTANTE. ENTENDER WÁL ES LA MOTIVACIÓN DE MIS ACCIONES, AUNQUE SEAN PEQUEÑITAS O MÁS GRANDES. ES DIFÍCIL POR QUÉ NO ESTAMOS ACOSTUMBRADAS A ACUAR DES DE EJE LUGAR, SINÍ A HAVERLO AUTOMÁTICAMENTE. Y ESTO NOS DESEMPODERA, PORQUE NOS SENTIMOS EN PILOTO AUTOMÁTICO TENIENDO MUY POCAL CLARIDAD DE LO QUE HACEMOS Y QUÉ ES LO REALMENTE IMPORTANTE.



DINÀMICA 4: TABÚ DE NECESSITATS.

UNA PERSONA MOSTRA UNA
CARTA DE NECESSITAT A LA
RESTA SENSE HAVER-LA
MIRAT. LA RESTA LA DESCRIU
A TRAVÉS DE DEFINIR COM
AQUESTA NECESSITAT LES
FA SENTIR I QUINES
ESTRATÈGIES USEN.

DINÀMICA 5: "DENTRO-FUERA"

SITUAR-SE A L'ESPAI A PARTIR DE COM D'OBERTS ENS SENTIM ALS SEGÜENTS SUPÒSITS:

"LOS SERES HUMANOS TENEMOS LA CAPACIDAD DE CAMBIAR"

"PARA PRESERVAR LA PAZ ES NECESARIO LA DISCIPLINA"

"NUESTRO MUNDO TIENE RECURSOS ABUNDANTES PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DE TODAS LAS PERSONAS"

"LA GUERRA A VECES ES LA ÚNICA SOLUCIÓN"

"SER AMABLE CON PERSONAS DE LINAJES ES SEÑAL DE DEBILIDAD"

"LOS SERES HUMANOS SATISFAEMOS MUCHAS NECESIDADES CON RELACIONES INTERDEPENDIENTES"

"TODOS LOS SERES HUMANOS TENEMOS CAPACIDAD PARA LA COMPASIÓN"



OS HA RESULTADO FÁCIL?

A MI ME HA FALTADO
SABER A QUÉ NOS REFERÍAMOS
CUANDO DEÚAMOS "VIOLENCIA"

ME FALTABA
CONTEXTO PARA
PODER RESPONDER.

A MI ME HA PASADO QUE
LA EXPERIENCIA ME
DEJÓ UNA LOSA Y EL
CORAZÓN OTRA

HABER VIVIDO SITUACIONES
DE INJUSTICIA ME HA ÚA
DIFÍCIL POSICIONARME
DÓNDE ME LLEVARÍA EL
CORAZÓN

ES MUY DIFÍCIL POSICIONARME FRENTE A AFIRMACIONES CATEGÓRICAS. ES MUY DIFÍCIL SER CONSUENTE SI ESTOY RESPONDIENDO DES DE LA CABEZA O DES DE EL CORAZÓN, PORQUE ESTÁN CONECTADOS.

NO SE TRATABA DE VER QUÉ IDEAS SON CORRECTAS O INCORRECTAS, SINO PARA ESTABLECER UN PUNTO DE PARTIDA: EN LA MIRADA DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA INTENTAMOS DESPLAZARNOS DEL MARCO DE PENSAMIENTO DONDE HAY COSAS QUE ESTÁN BIEN, Y COSAS QUE ESTÁN MAL. ESTO NO QUIERE DECIR QUE TODO SEA VÁLIDO. ESTAS FRASES QUE HE DICHO TIENEN QUE VER CON SUPUESTOS QUE TENEMOS SOBRE LA NATURALEZA HUMANA.

→ EXPLICACIONES.

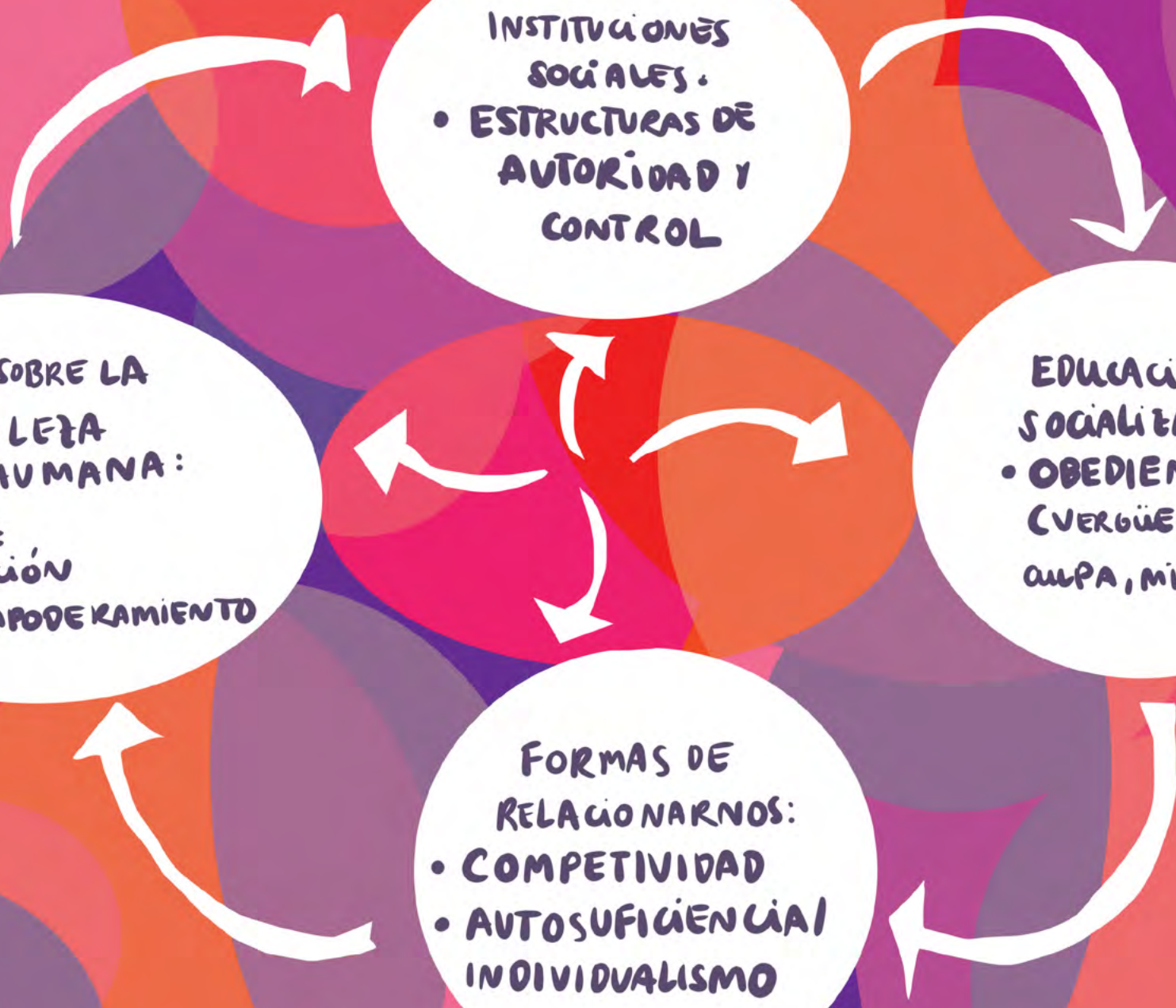
INSTITUCIONES
SOCIALES.
• ESTRUCTURAS DE
AUTORIDAD Y
CONTROL

RELATO SOBRE LA
NATURALEZA
HUMANA:

- ESCASEZ
- SEPARACIÓN
- DESEMPODERAMIENTO

EDUCACIÓN Y
SOCIALIZACIÓN:
• OBEDIENCIA
(VERGÜENZA,
CULPA, MIEDO)

FORMAS DE
RELACIONARNOS:
• COMPETIVIDAD
• AUTOSUFICIENCIA/
INDIVIDUALISMO



FRENTE A ESTOS SUPUESTOS, LA CNV
PROPONE OTROS SUPUESTOS DE LA NATURALEZA
HUMANA:

- TOTS ELS ÈSSERS HUMANS COMPARTIM
LES MATEIXES NECESSITATS
- TOTES LES NOSTRES ACCIONS SÓN
INTENTS DE SATISFER NECESSITATS
- ELS SENTIMENTS ASSENYALEN NECESSITATS
QUE ESTAN SENT SATISFETES O NO
- EL CAMÍ MÉS DIRECTE A LA PAU ÉS
PER MITJÀ DE L'AUTOLONNEXIÓ.

EN COMUNICACIÓN
NO VIOLENTA ATENDEMOS
LAS NECESIDADES PARA
SABER QUE ESTÁN, NO PARA
SATISFACERLAS.

¿HAY UN DÓNDE NOS LLEVA LA CNU?

PARADIGMA DE LA DOMINACIÓN

- PENSAMIENTO MORAL
- JUZGAR A LOS DEMÁS
- JUZGARME A MÍ
- TÚ O YO (SEPARACIÓN)
- PODER "SOBRE"
- TENER LA RAZÓN
- OBEDIENCIA
- DEBILIDAD

PARADIGMA DE LA COLABORACIÓN

- PENSAMIENTO CONECTADO A LAS NECESIDADES
- VER SU HUMANIDAD
- APRENDIZAJE
- CONFIANZA
- PODER "CON"
- APERTURA / CURIOSIDAD
- AUTODISCIPLINA
- VULNERABILIDAD



Públiques comunicatives per a una cultura del diàleg i la col·laboració

14 de setembre de 2014
10h a 14h
Espai de treball i debat

Centre de Recerca i Innovació
de Comunicació i Marketing

FORUM DELS DIFUSORS

14 de setembre
10h a 14h
Espai de treball i debat
14 de setembre de 2014

INTELECT



¿cómo os uáis hoy?

CONSUI'ENT

TRANQUILA

CONEXI'ÓN

GANAS DE MÀS

RECONEXI'ÓN

AUTODISCIPLINA

BENESTAR

CURIOSA

AUTOCOMPASI'ÓN

INTENSITAT

DUDDOSA

APRENDIZAJE

REFLEXI'ÓN

REFLEXIVA

POSITIVA

AGRA-

COMFORT

DECIDA

AMB GANES DE MÉS

CONTENTO

CONNECTADA

PLENA INTROSPECTIVA

ENRIQUIDA

TOTAL

AMARILLO

US ENRECORDEU DE
LA CARTA DE NECESSITAT
QUE VAM AGAFAR L'ÚLTIM
DIA?

DINÀMICA 1

PER PARELLES US EXPLIQUEU QUINA
NECESSITAT US VA TOCAR I QUINES
ESTRATÈGIES HEU FET SERVIR
PER SATISFER-LA





M. ROSA



FEM GRUPS DE 5

DINÀMICA 2

US DONARÉ UNES FRASES I
PER GRUPS HEU D'INTENTAR
TRADUIR-LES EN
NECESSITATS HUMANES



A hand is holding a stack of papers. A red circular highlight is placed over the text on one of the papers. The text reads: 18. Necesito vivir en una casa más grande.

18. Necesito vivir en una casa más grande

COMPARTIM LOM HA ANAT!

NO HI HA CORREUTE NI INCORREUTE,
EL QUE HI HAVIA A LES FRASES EN
GENERAL EREN ESTRATÈGIES.
L'OBJECTIU ÉS IDENTIFICAR I SER MÉS
CONSUENTS.

PRIMER SERIA SABER QUÈ ÉS
IMPORTANT QUINA ÉS LA
NECESSITAT DE LA PERSONA QUE FA
LA DEMANDA: QUANT TU EXPRESSES
LA TEUA NECESSITAT DIENT EL QUE
HAURIA DE FER L'ALTRE PERSONA,
AQUÍ ESTÀS GENERANT UN BLOQUEIG,
PERQUÈ NO ESTÀS TENINT EN COMPTE

A NOSOTROS NOS COSTABA
IDENTIFICAR LAS NECESIDADES
HUMANAS CUANDO LA
NECESIDAD SE DESPLAZABA
A OTRA PERSONA.

POR EJEMPLO:

"NECESITO QUE TRABAJES
MÁS RÁPIDO"

LES NECESSITATS DE
L'ALTRE NI ESTÀS
DEIXANT CLAR QUÈ
NECESSITES.

HOY VAMOS A VER

- EXPRESIÓN → FAVORECIENDO LA CONEXIÓN,
RESPONSABILIZÁNDONOS DE LO
QUE NECESITAMOS.
- ESCUCHA → EMPÁTICA



1 "Una cosa es la necesidad y otra son las acciones que emprendemos para satisfacerlas"

EL CONFLICTO
SE SITÚA EN EL
NIVEL DE LAS
ESTRATEGIAS



QUE NOS PERMITEN
SER MÁS CREATIVAS
EN LAS ESTRATEGIAS



PERO SI BAJAMOS
A LAS NECESIDADES



EN CONTRAIREMOS
LUGARES DE
ENCUENTRO



las necesidades



↓
se manifiestan
a través de

↓
sentimientos

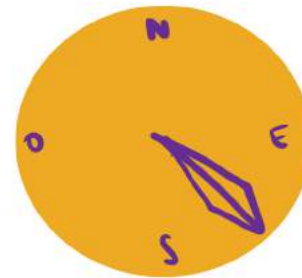


↓
formados
por

emoiones

sensaciones

↓ ↓
que nos mueven



AFECTUOSO
TIERNA
CÁLIDO
CARIÑOSA
AMOROSO
CONMOVIDA
CERCANO
COMPASIVO
RECEPTIVO
SOMABLE

AGUA DE LIEO
TOCADA
MOVIDO
APRECIATIVA
REALIZADO
SATISFECHA
AFORTUNADA

DESCLAN SADO
REVITALIZADA
RENOVADA
RESTAURADA
DESPEJADA

ALEGRE
FELIZ
COMENTO
DICHOSA
ELFÓRICO
DELEITADA
ESPERANTADA
OPTIMISTA

EMOCIONADO
ANIMADA
EXCITADO
APASIONADO
VIVO
ENTUSIASMADA
SORPRENIDO
ENLANTADA

TRANQUILA
CALMADA
CÓMODA
CENTRADA
EQUÁNIME
RENOVADO
RELAJADO
PLENO
SERENO
LIBERADO
AMUADO
EN PAZ

CONFIADA
ABIERTO
EMPODERADO
SEGURO
VALIENTE
LUCIDA
CAPAZ
FUERTE
DISPUESTA

INTERESADA
CURIOSO
FASINADO
RADIANTE
INSPIRADO
ADMIRADADA
MAGUILLADO
ATENIDA
ANIMADO
INVOLUCRADO
DESLUMBRADA
HELMIZADA
CAUTIVADO
INTRIGADA
EXPECTANTE

MOLESTO
ENFADADO
FURIOSA
INDIGNADO
MALHUMORADO
RENCOROSO
FASTIDIADA
DISGUSTADO
FRUSTRADO
DESCONTENTO
INSATISFECHO
IRKITADO
HARTA

TRISTE
DESANIMADO
DESESPERANTADO
DESILUSIONADA
DESALENTADO
MELANCOLICA
DESENLANTADA

FRÁGIL
DESAMPARADA
INSEGURA
SENSIBLE
SUSCEPTIBLE
RESERVADA

LANSADO
AGOTADO
DECAIDA
ABRUMADA
PERECOSA
HASTIADO
EXHAUSTO
ATAGADO
REVENTADO

CONFUNDIRDO
DESOLCERADO
PERDIDO
INSEGURO
AMBIVALENTE
INDELISA
ESUÉPTICO
PERPLEJO
DIVIDIDA
INCRÉDULO
DUDOSA
VALILANTE

ABURRIDO
APÁTICO
DESOLCERADO
DISTANTE
INDIFERENTE
RETRAÍDO

DOLIDO
INFELIZ
AFUGIDO
DESTRÓZADO
DESOLADO
DESOLADO
IMPOTENTE
PARALIZADA
TRASTORNADO
ABATIDO
ARREPENTIDO
AMARGURA
INDIFERENTE

ASUSTADO
RECELOSO
INQUIETO
ALARMADO
ABITAJA
NERVIOSO
ANSIOSA
TENSO
SORPRENIDA
INCÓMODO
APRENSIVA
ATEMORIZADO
ANGUSTIADO
AGOTADA

PREOCUPADA

AMPLIFICAR

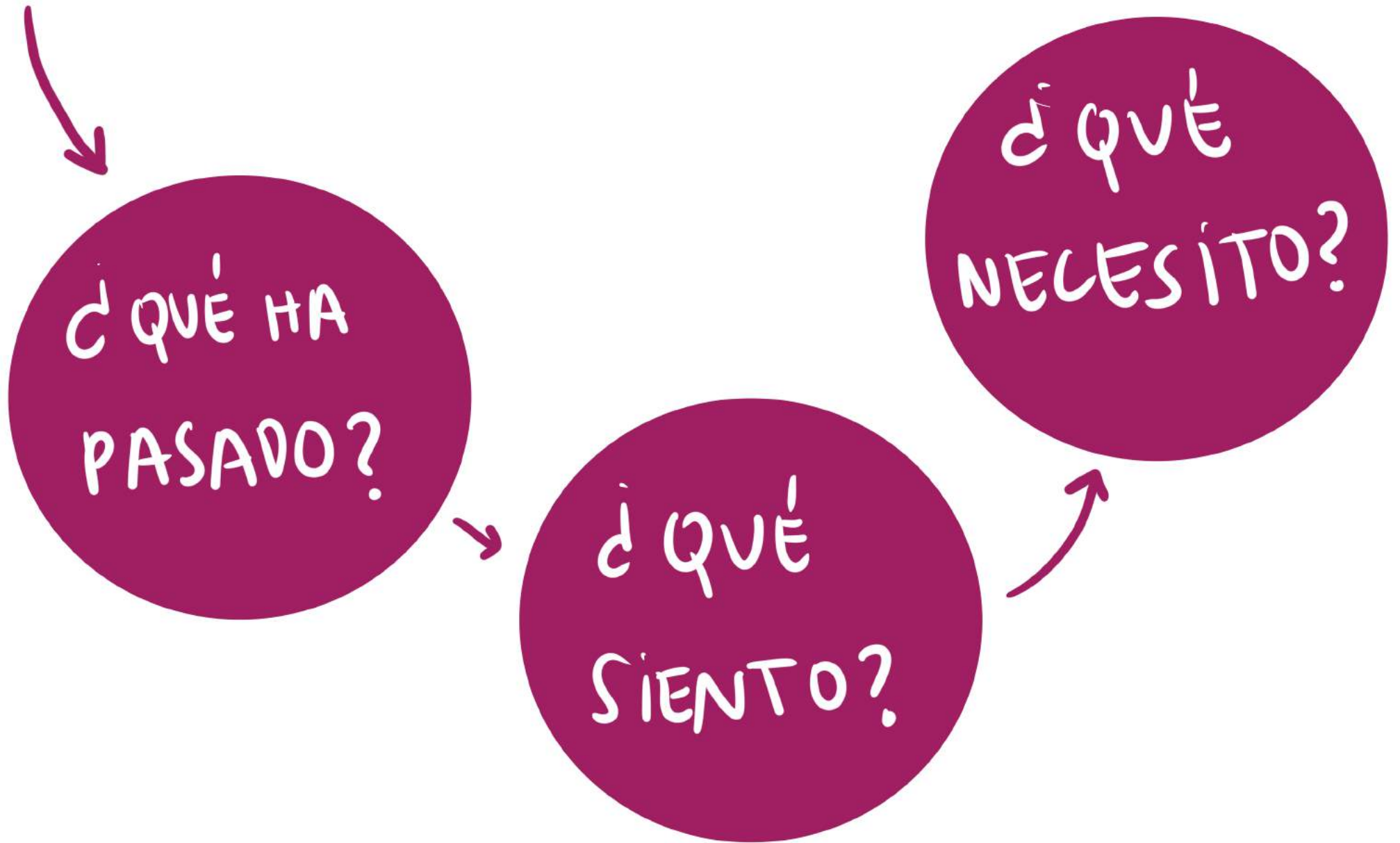
la capacidad de

EXPRESAR,

es AMPLIFICAR

nuestra capacidad

DE   SER



DINÁMICA

ANTE UNA MISMA
SITUACIÓN, TRES
RESPUESTAS



¿ QUÉ HABÉIS VISTO ?

NAOIE LE HA
PREGUNTADO POR QUÉ
HA LLEGADO TARDE

3 SITUACIONES
MUY DIFERENTES

TRES NECESITATS D'AVANT
EL MATEIX IMPULS QUE GENEREN
REACCIONS MOLT DIFERENTS.

EN OULASIONES REACIIONAMOS MÀS DES DE LO QUE PENSAMOS
Y NO DES DE LO QUE ESTAMOS SINTIENDO.

PONER ATENCIÓN EN CÓMO ESTOY EN CADA
MOMENTO Y SEPARAR LA REACCIÓN INTERNA
DE LO QUE ESTÉ PASANDO FUERA.

- memoria -

INTENCIÓN vs IMPACTO

está en
el emisor

está en
el receptor

¿Y LAS EXPECTATIVAS CÓMO
JUEGAN EN TODO ESTO?

las expectativas tienen que
ver con las necesidades de
cada uno.

NO PONER MIS NECESIDADES
EN LAS OTRAS PERSONAS

COMUNICACIÓN ASERTIVA

ES LA HABILIDAD PARA COMUNICAR, EXPONER OPINIONES SIN HERIR NI PERJUDICAR

EXPRESAR CON HONESTIDAD LO QUE SIENTO Y NECESITO CUIDANDO LA CONEXIÓN CON LA OTRA PERSONA

SOMOS
CONSCIENTES QUE LA
CAUSA DE LO QUE SENTIMOS
TIENE QUE VER CON NUESTRAS
NECESIDADES →
NOS RESPONSABILIZAMOS
(SIN CULPA O CRÍTICA)



LIGAMOS
SENTIMIENTOS CON
NECESIDADES,
DIFERENCIANDO DE LO
QUE PENSAMOS NOS PERMITE
CONECTAR CON LO
IMPORTANTE



FAVORITAR
NUESTRO MENSAJE Y
AYUDA A QUE SEA
ACOGIDO CON
COMPRESIÓN EN LUGAR
DE REACTIVADO



Y SI PASAMOS DE ESTO... A ESTO...



SIEMPRE DEJAIS EL DESPACHO DESORDENADO
Y LLENO DE RESTOS DE COMIDA. ¡OS DEBERÍA
DAR VERGÜENZA!

VARIAS MAÑANAS CUANDO LLEGO AL DESPACHO
ME ENCUENTRO ALGUNAS COSAS TIRADAS Y
RESTOS DE COMIDA. CUANDO VEO EL DESPACHO
ASÍ, ME SIENTO A DISGUSTO Y ME GUSTARÍA
ENCONTRAR EL ESPACIO ORDENADO Y
CUIDADO POR TODAS.

DINÀMICA

PENSEU UNA SITUACIÓ QUEUS HABI GENERAT MALESTAR I COM HO PODRIEM EXPRESSAR DES D'UNA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA I PENSEU EN UNA FRASE ON DÌGUEU COM ESTEU I QUÈ NECESSITEU. I DESPRÉS HO COMPARTIM EN PARELLES.





DINÁMICA

EMILIO VA A LONTAR UNA HISTORIA, Y CADA UNA LO VA A ESCUCHAR DE LA FORMA QUE PONE EN SU PAPEL

AHORA ENTRAMOS A PRACTICAR
FORMAS DE ESCUCHA.

CADA UNO DE LOS PAPELITOS TENÍA
UNA MANERA DE ESCUCHAR.

ALONSEJAR CONSOLAR
MINIMIZAR DIAGNOSTICAR
COMPARAR ANALIZAR
JUEGAR

OS RESULTABAN LUGARES FAMILIARES?

SÍ!

YO ME HE DADO CUENTA
QUE AUNO ASÍ A VECES



CON LA ESCUCHA MUCHAS VECES
NO SOMOS CONSIENTES DE DÓNDE
PONEMOS LA ATENCIÓN.

ESCUCHA EMPÁTICA

PRESENCIA
escuchar
activamente

INTENCIÓN
acompañar en
su experiencia

ATENCIÓN
al contenido y
al significado

↓
no es volucionar,
explicar, aconsejar ...

↓
no atención en
lo que yo pienso
de lo que me cuenta

DINÁMICA

HACEMOS GRUPOS
DE T. ES.



TRES ROLES



hablar



observar



escuchar



explica
una
historia



observa



va a intentar
parafrasear



explica lo que le
ha llegado de forma
profunda (sentimientos
y necesidades)

1A RONDA

2A RONDA

LA IDEA DE ESTAS DOS RONDAS ES:

- FIJAR LA ATENCIÓN EN LO QUE EL OTRO EXPULSA
- CONECTAR CON LAS NECESIDADES PROFUNDAS

→ PONER ATENCIÓN A LO QUE HA DICHO

→ ESCUCHAR MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

EN L'OBSERVACIÓ HE VIST QUE ENS INVENTEM PARAULES QUE L'ALTRE NO HA DIT

SI NOS SALTAMOS LA PARTE DE ESCUCHAR EMPÁTICAMENTE, ME VOY A MI EXPERIENCIA

ÉS MOLT DIFÍCIL PARAFRASEJAR

EN NUESTRO GRUPO, CUANDO LA PERSONA QUE ESCUCHA RELATABA, SE IBA A BUSCAR SOLUCIONES

1

ACTITUD RECEPTIVA



ÚLTIMA DINÁMICA

BUSCAD ALGUIEN EN LA SALA CON EL QUE COMPARTÍS ALGUNA COSA: ZAPATOS, LOLORES, PENDIENTES...

AHORA SÍ, Y CON MÁS TIEMPO, EXPLICAD UNA HISTORIA Y LA OTRA PERSONA VA A ACOMPAÑAR EN UNA ACTITUD EMPÁTICA EN LA ESCUCHA



2

REFLEJAR | PARAFRASEAR



3

PREGUNTAR PARA
CONECTAR CON LO
QUE SIENTE Y NECESITA



EMPEZAMOS
CON UNA DINÁMICA!
POR PAREJAS

"ALGUNA DE LAS COSAS
QUE VALORO DE LA
NATURALEZA ES"

ALGUNA DE LAS
COSAS QUE VALORO
DE MIMISMA





d'QUÉ VEIS?

OS HE PREGUNTADO QUÉ
VEIS, Y ME HABÉIS RESPONDIDO
QUÉ INTERPRETÁIS.



OBSERVAMOS

- DESCRIBIR LO QUE ESTÁ EN NUESTRO CAMPO VISUAL.



INTERPRETAMOS

- O ES DE NUESTRA SUBJETIVIDAD

¿QUÉ PASA CUANDO NO SEPARAMOS OBSERVACIÓN E INTERPRETACIÓN?



AHORA, VOLVAMOS A LA IMAGEN.

¿QUÉ VEIS?

HAY DOS PERSONAS

UNA DE ELAS TIENE
LA MANO LEVANTADA

UNA MUJER MORENA

LA PRIMERA SONRÍE

LLEVA UNA SUADERA
BLANCA

A MI ME CUESTA
MUCHO! ME VOY A
LA INTERPRETACIÓN!

ESTAN ALINIADAS

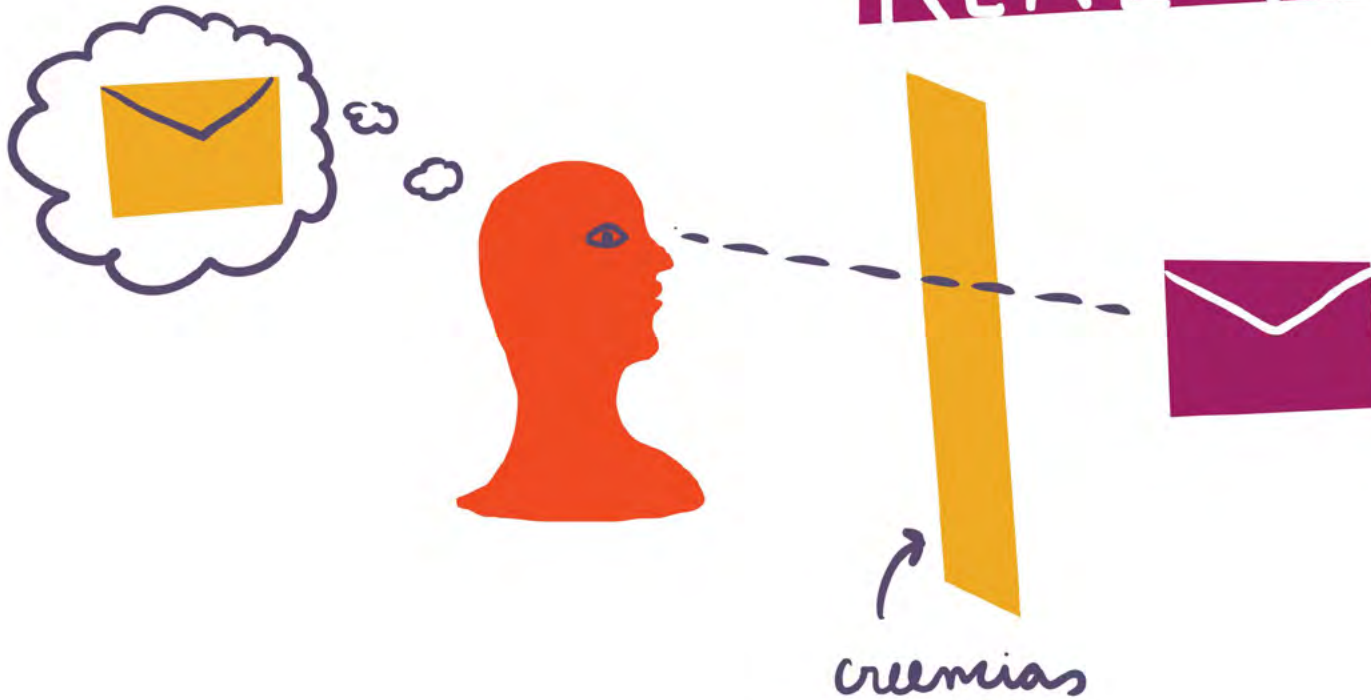
DINÀMICA

NOS PONEMOS POR PAREJAS Y
DESCRIBIMOS A NUESTRA
pareja
PAREJA DE CUELLO PARA
ARRIBA

ELIZABETH

ÈS DIFÍCIL NO
SALTAR A LA
INTERPRETACIÓ!

LOS **JUICIOS**
SON INTERPRETACIONES
DE LA **REALIDAD**



CUANDO EN COMUNICACIÓN NO
VIOUENTA DECIMOS "SEPARAR
EL OBSERVAR DE INTERPRETAR" NO
ESTAMOS DICIENDO QUE DEJEMOS
DE EVALUAR.

EVALUAR CONSULTANDO
LO QUE SIENTO + LO QUE QUIERO

DETRÁS DE LOS JUICIOS
SE ESCONDEN NECESIDADES
NO SATISFECHAS



DEBEMOS
ASUMIR LA
RESPONSABILIDAD
DE NUESTROS
JUICIOS

DINÁMICA

- OS PIDO QUE PENSEÍS UNA SITUACIÓN RECIENTE QUE OS HAYA MOLESTADO.
- ESCRIBID LOS **JUICIOS** QUE OS DESPIERTA
- Y IDENTIFIQUÉIS:

OBSERVACIÓN

SENTIMIENTO

NECESIDAD



JUICIO



VS



OBSERVACIÓN



CUANDO ALGUIEN
DEJA DE HABLARME

CUANDO ALGUIEN
CAMBIA SU COMPORTAMIENTO



PIENSO QUE LE
CAÍGO MAL

SIENTO DESOLUCIÓN

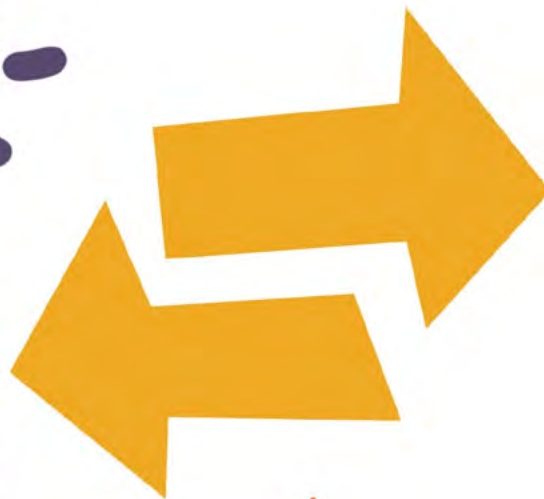


SIENTO INSEGURIDAD
E INDIGNACIÓN

NECESITO SER VISTA

NECESITO COMUNICACIÓN

INTER-
PRE-
TACIÓ



OBSER-
VACIÓ

EN LA TRADUCCIÓ
DESCOBRIM PATRONS I
**SISTEMES DE
CREENCES.**

JOC DEL TELÈFON AMB MÍMICA

SIENTO
NECESITO
PIDO



QUÉ ESTOY
SINTIENDO

SENTIMIENTO VS
PENSAMIENTO

QUÉ ESTOY PENSANDO

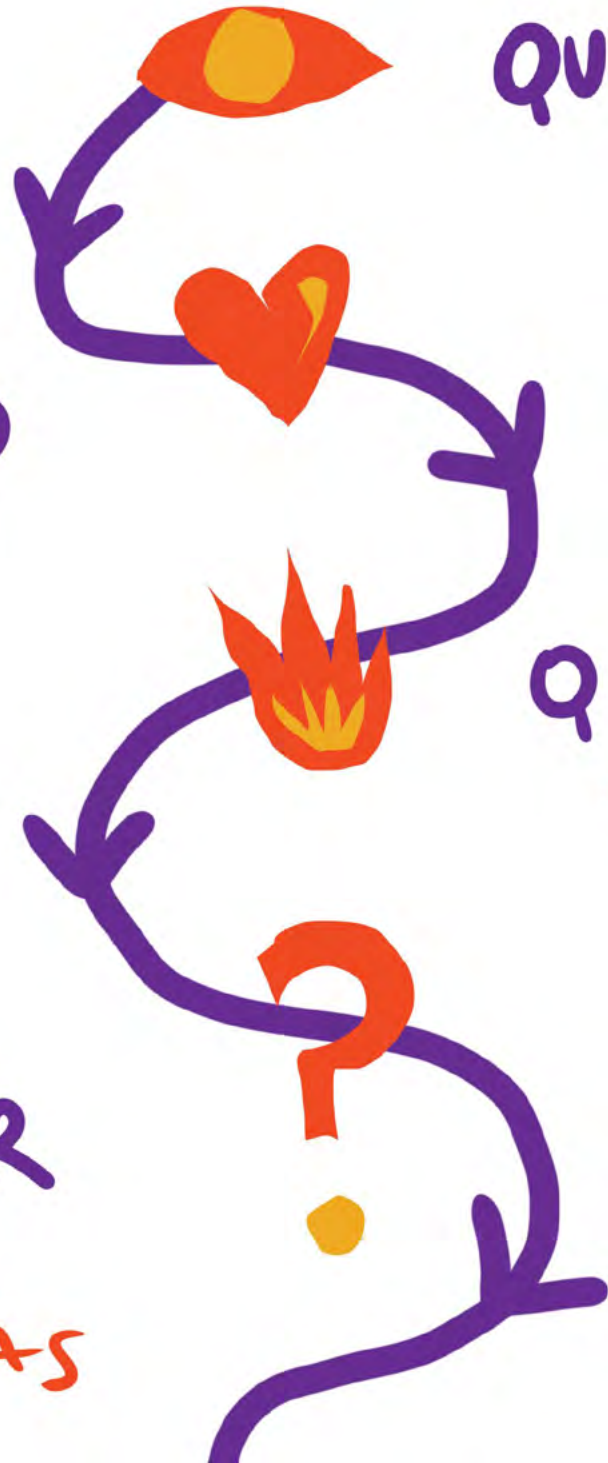
OJO! NO ES LO MISMO OBSERVAR
QUE INTERPRETAR!

QUÉ NECESITO

NECESIDADES VS ESTRATEGIAS

QUÉ PUEDO
HACER

PETICIONES VS
EXIGENCIAS



USAMOS LA,
PETICIÓN PARA
COMPARTIR NUESTRA
NECESIDAD Y VER
SI ENCONTRAMOS
ESTRATEGIAS
CON JUNTAS.



CARACTERÍSTICAS PARA QUE UNA **PETICIÓN** SEA EFECTIVA

LENGUAJE
DE ACCIÓN
POSITIVA

PEDIR DES DE LO
QUE SE QUIERE,
NO DES DE LO QUE
NO SE QUIERE

QUE SEAN
REALIZABLES

QUE NO SEA
ABSTRACTO NI
AMBIGUO

QUE SEAN
ESPECÍFICAS

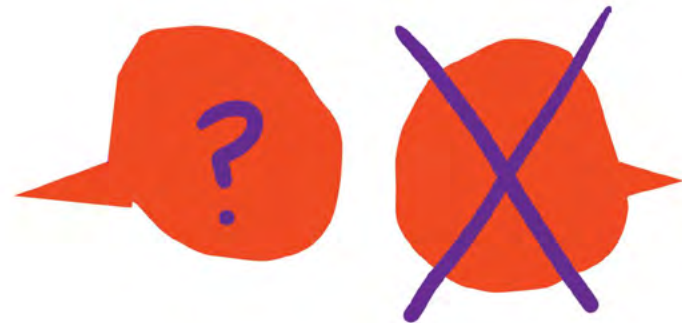
PETICIÓN VS EXIGENCIA



ESTAMOS
DISPUESTOS
A ESCUCHAR
UN NO



NO ESTAMOS
DISPUESTOS A
ESCUCHAR UN
NO



ENTENDER
QUE ESTE
ES UN NO



A LA ESTRATEGIA,
NO A MI PERSONA.



NO DEBEMOS APEGARNOS A
LAS ESTRATEGIAS

PETICIONES DE CONEXIÓN



OBJETIVO: CONEXIÓN



ejemplo

¿Cómo es para ti oír esto?

PETICIÓN DE ACCIÓN



OBJETIVO: PROPONER ESTRATEGIAS



ejemplo

¿Estarías dispuesta a parar tiempo conmigo el sábado de 1 a 2?



CUANDO VEO...



ME SIENTO...



PORQUÉ NECESITO...



TE PIDO...



DEL A CIV
DEL A CIV
SOPRIR

ESCUCHAR
SER ESCUCHADO
LA ESCUCHA
COMUNICACION
CORRESPONDENCIA

ASERTIVIDAD
+ Peticiones
+ Disposición a escuchar
Posibles
No

Comprensión

EMPATIA

TREBALL

Personal
Laboral

LA ESCUCHA
AUTOCONOCIMIENTO

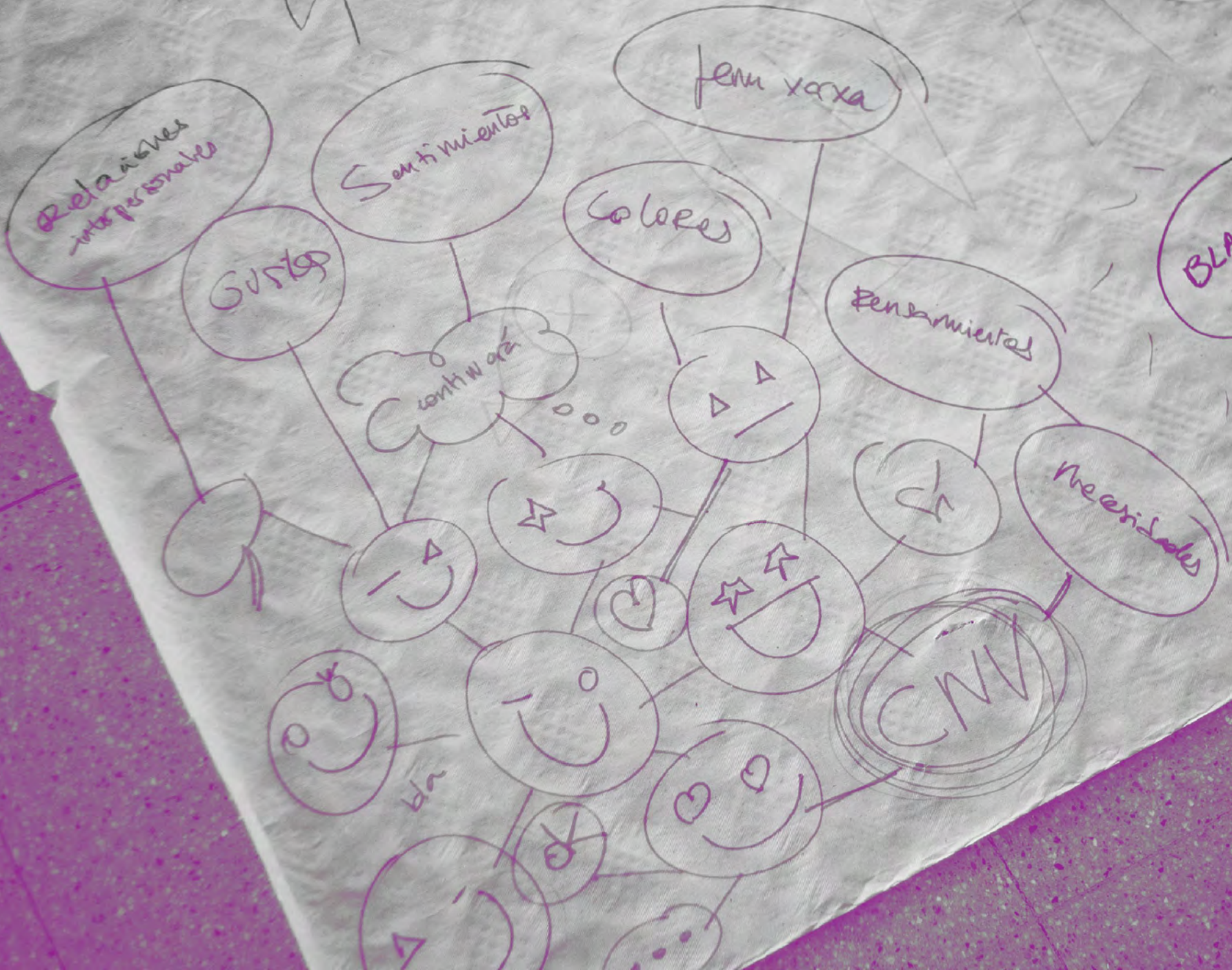
HERRAMIENTAS
EMPATIA EN ACCIO!!!
Practicar
HERRAMIENTAS

DESAPRENDER
Repensar
Reformular



NE
EST

JES
A



BLA BLA
BLA

PARLAR

→ 2

una relatoria de Clàudia Barberà (@nadircinema)

El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Reds - Red de solidaridad para la transformación social- i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'Ajuntament de Barcelona.

Es permet lliurement copiar, distribuir i comunicar públicament aquesta obra sempre i quan es reconegui l'autoria i no s'utilitzi per a fins comercials. No es pot alterar, transformar o generar una obra derivada a partir d'aquesta obra sense els deguts crèdits.

Barcelona, desembre de 2022