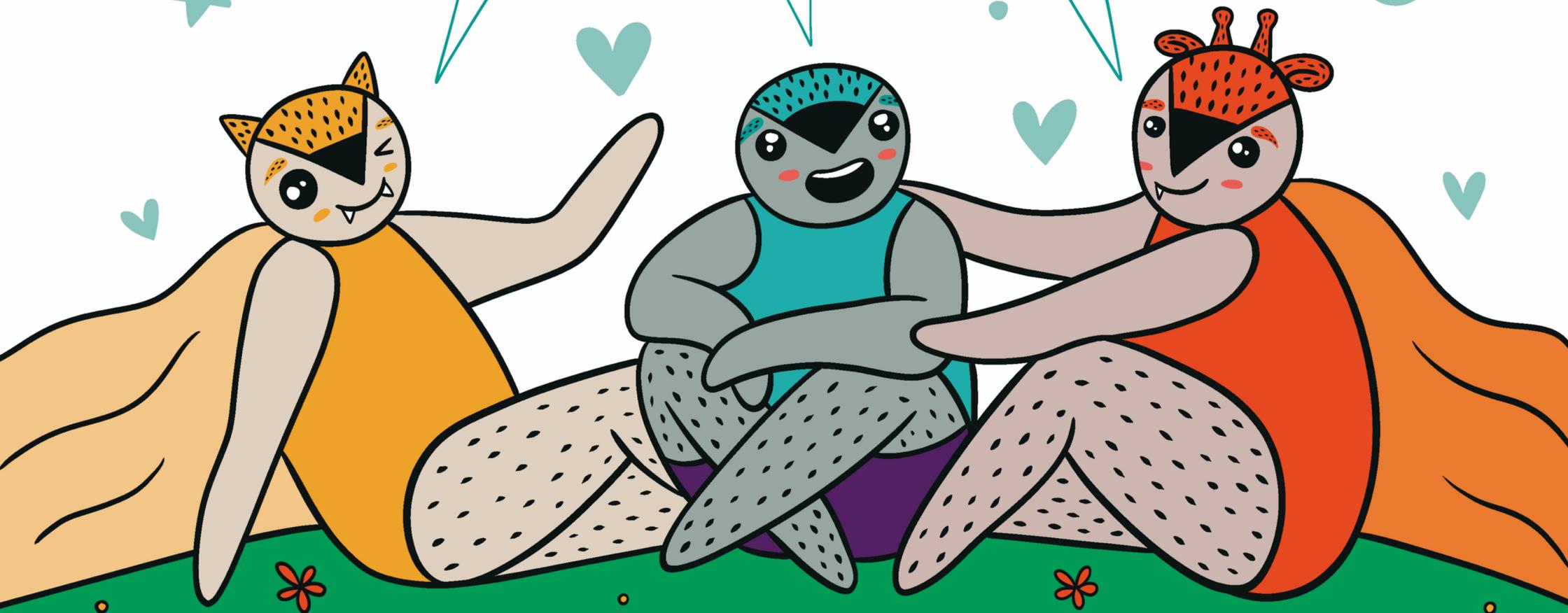


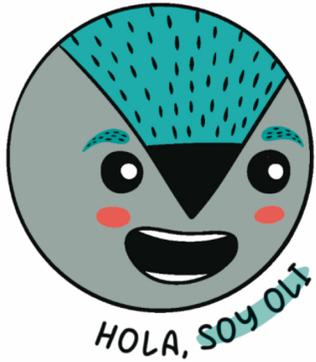
DOS VERSIONES DE UNA MAÑANA CUALQUIERA

Y UNA FORMA DE COMUNICARNOS POR DESCUBRIR



Esta es una guía de Comunicación Noviolenta elaborada por Ángeles Gordillo e Inés Rein.

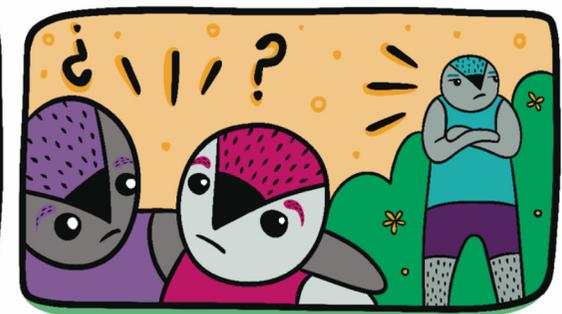
Ilustrada por Pulgui Esmeralda.



DÉJAME QUE TE CUENTE MOMENTOS DE UN DÍA CUALQUIERA EN MI INSTITUTO!



Y YO SOY ESA VOZ QUE VIVE DENTRO DE OLI QUE SALE EN **MODO AUTOMÁTICO**. ¿TE RESULTO FAMILIAR? MÁS ADELANTE TE CUENTO MÁS...

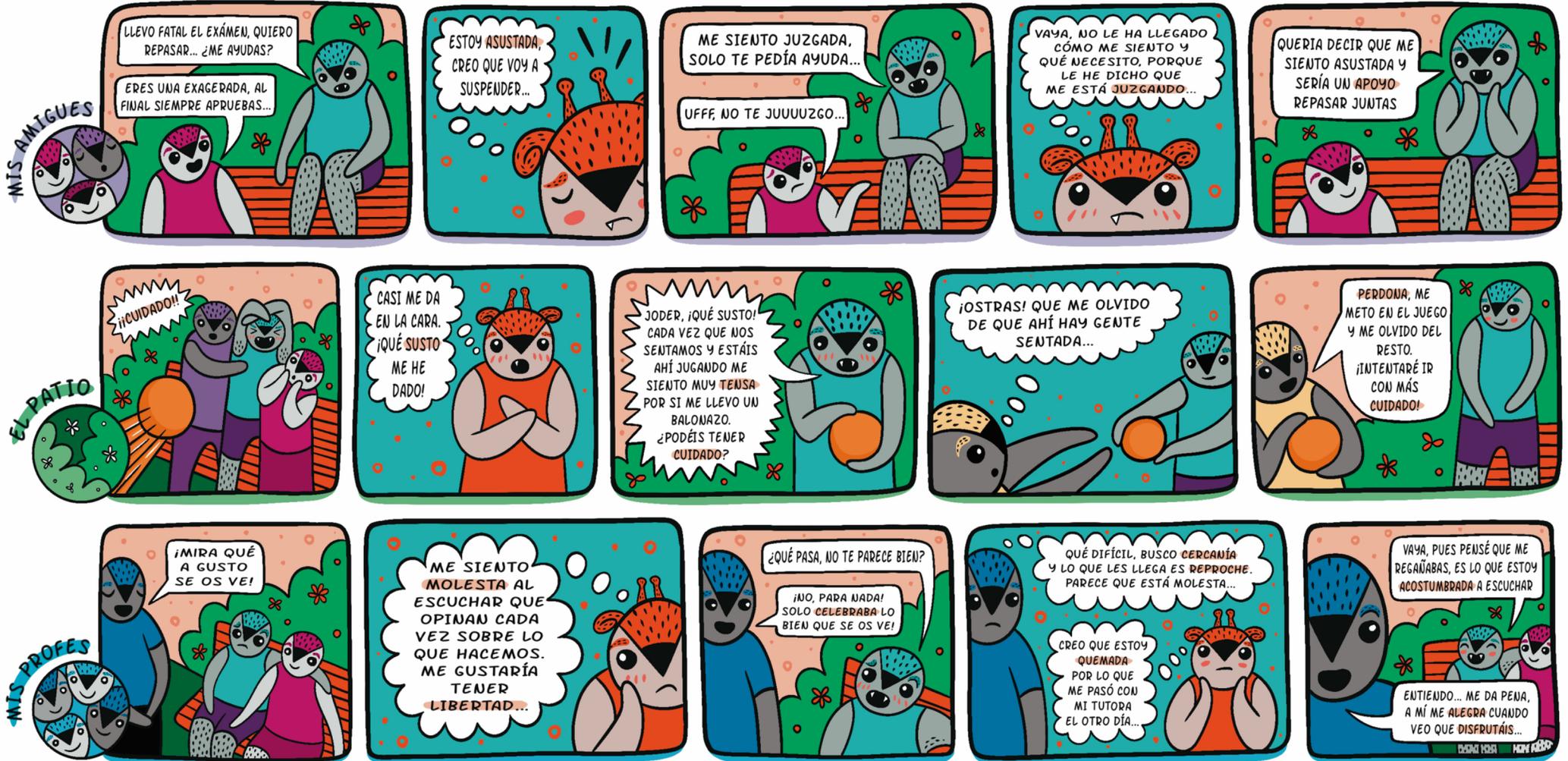




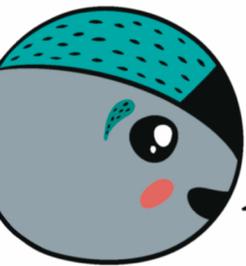
AHORA, TE QUIERO
CONTAR OTRA VERSIÓN
POSIBLE SOBRE ESOS
MISMOS MOMENTOS
EN MI INSTITUTO...



Y YO SOY ESA "OTRA" VOZ QUE VIVE DENTRO DE
OLI QUE SALE EN MODO REFLEXIVO-CONSCIENTE.
¿TE RECONOCES CUANDO LEES ESTA VERSIÓN?
YO TAMBIÉN ME PRESENTARÉ
MÁS ADELANTE.



Lo primero que te quiero contar es que reaccionamos no sólo en respuesta a lo que ocurre fuera, sino según **nuestra experiencia interna**. Por eso te he contado dos versiones posibles de los mismos momentos. En una, reacciono automáticamente (la voz chacal activa). En la otra, reacciono consciente a lo que siento y necesito (la voz jirafa activa).



¿SABES QUE ENTRE EL ESTÍMULO Y LA REACCIÓN AL ESTÍMULO HAY UN ESPACIO DONDE PODEMOS ELEGIR LA RESPUESTA?

ESTÍMULO



VOZ CHACAL → REACCIÓN AUTOMÁTICA



PUES SI NO TE GUSTA TE MUEVES A OTRO LADO. ¡A MI DÉJAME EN PAZ!

VOZ JIRAFÁ → REACCIÓN CONSCIENTE



Nuestra experiencia interna es una cadena entre pensamientos, sentimientos y necesidades. A menudo, solo prestamos atención a los pensamientos o lo confundimos todo. Entonces pensamos que **la causa de cómo estamos está afuera**, es decir, el estímulo. (Que llueva, algo que hace alguien, algo que oímos, etc).

Lo que **sentimos** nos habla de lo que **necesitamos**. Cuando prestamos atención a lo que sentimos, podemos darnos cuenta de lo que necesitamos. Y así **encontrar respuestas más satisfactorias, que nos acercan a lo que queremos**. (Y como no echamos la culpa fuera, también nos acercan a los demás).



Ahora bien, una cosa es lo que pensamos y otra lo que sentimos. A menudo usamos la palabra "sentir" para hablar de lo que estamos pensando. Eso confunde a la otra persona y, muchas veces, le hace reaccionar para defenderse.



Algunas palabras que usamos como sentimientos y, en realidad, hablan de lo que pensamos:
Abandonada, criticado, despreciada, ignorado, estúpida, inferior, inútil, rechazada, traicionado, excluido, atacada.

 Ejemplo de sentimiento mezclado con pensamiento:
"CUANDO ME DICES QUE SOY UNA EXAGERADA, ME SIENTO JUZGADA"

 Traducción del pensamiento al sentimiento:
"CUANDO ME DICES QUE SOY UNA EXAGERADA, ME SIENTO INSEGURA"

La vida nos va poniendo situaciones con las que interaccionamos, y a veces nos sentimos muy mal y otras, nos sentimos muy bien. Esto depende de **si nuestras necesidades están atendidas o no**. Cuando no sabemos conectar lo que sentimos con la necesidad que está en su raíz, es como que el malestar lo acaba impregnando todo.



CONECTANDO CON MI JIRAFÁ ME ALEJO DE PENSAMIENTOS QUE ME GENERAN MALESTAR Y DESCUBRO CÓMO ME SIENTO. EN ESTE CASO SIENTO INSEGURIDAD PORQUE NECESITO APOYO PARA REPASAR.



Las necesidades son universales pero las estrategias que usamos para atenderlas son concretas. Elegimos unas u otras según nuestras posibilidades, aprendizajes, recursos... cuando identificamos la necesidad que nos impulsa a hacer algo, se nos pueden ocurrir más estrategias y así no nos apegamos a una única forma.

NECESIDAD: DIVERSIÓN

ESTRATEGIAS:

- BAILAR 
- JUGAR A UN DEPORTE 
- LEER UN LIBRO 
- CHARLAR CON AMIGUES 

NECESIDAD: MOVIMIENTO

ESTRATEGIAS:

- DESPEREZARSE 
- BAILAR 
- SALIR A CAMINAR 
- NADAR 

Al **conectar con nuestras necesidades** nos resulta más fácil abrirnos a **escuchar las necesidades de la otra** persona. Comprender que todes hacemos lo que hacemos para atender necesidades. Aunque no estemos de acuerdo con las estrategias que se utilizan.

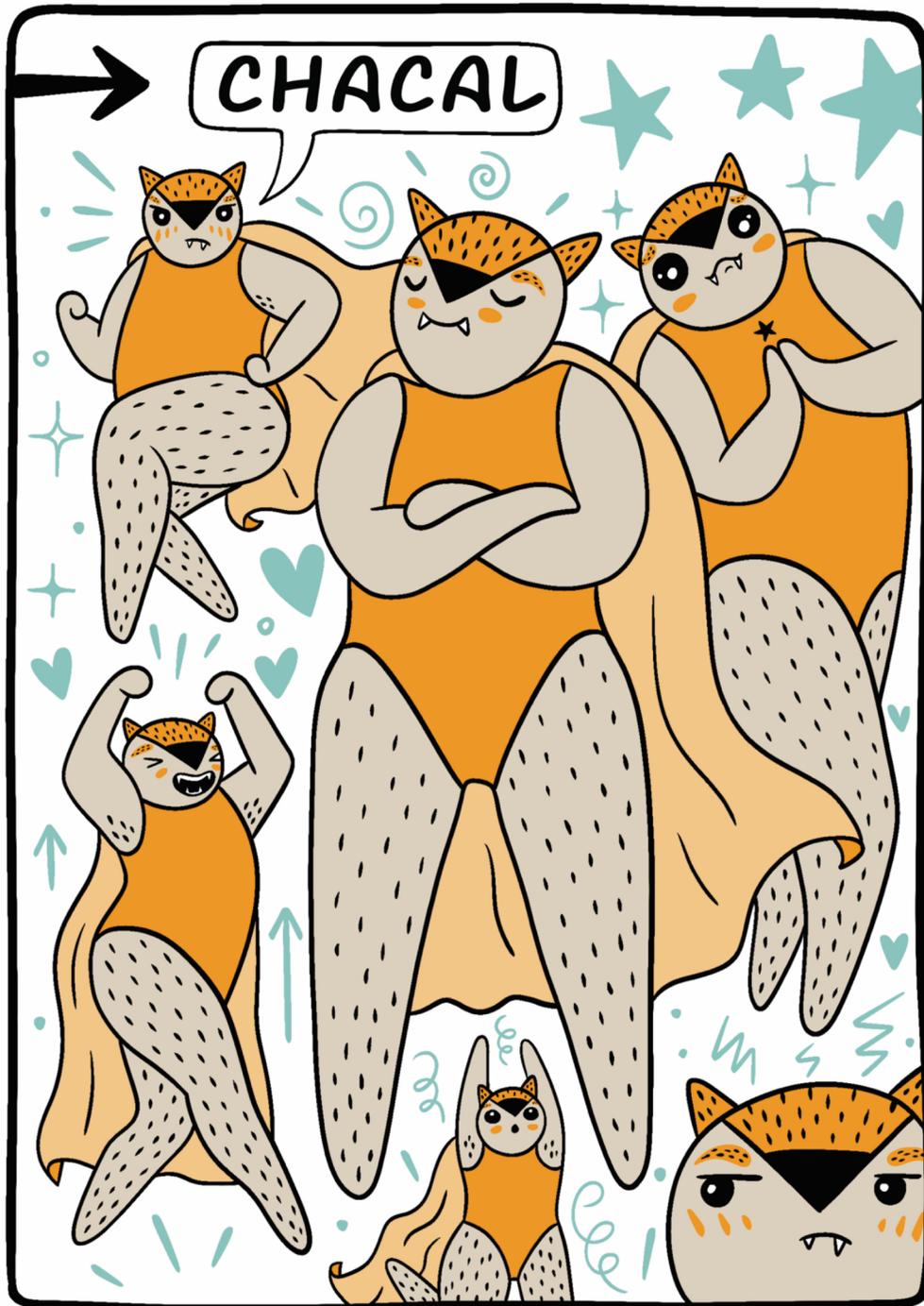


CUANDO ALGUIEN HACE ALGO QUE ME GENERA MOLESTIA, PUEDO SEPARAR SU ACCIÓN DE LA NECESIDAD QUE ESTÁ DETRÁS Y QUIZÁS DESDE AHÍ **COMPRENDER MEJOR A LA PERSONA** Y NO VERLA COMO ENEMIGA



Podemos buscar estrategias que atiendan no sólo nuestras necesidades sino las de otras personas y formas de vida. Cuando ponemos esta intención, estamos usando nuestra capacidad de **colaborar** y desarrollando nuestra **interdependencia**.





Soy esa voz que responde en "modo automático".

Estoy configurada para reaccionar con rapidez y quiero tener la razón.

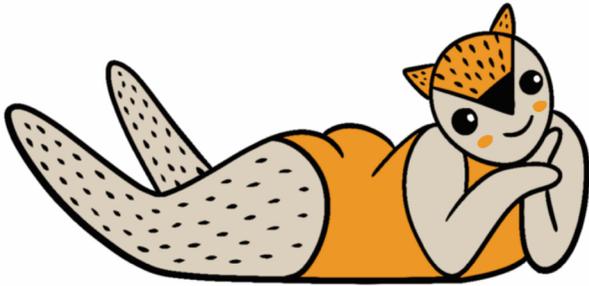
Interpreto la realidad a partir del pensamiento dualista, clasificando a las personas y situaciones como buenas o malas. Utilizo los juicios e interpretaciones para crear una imagen de la realidad rígida, donde sólo tengo en cuenta mi punto de vista.

Pienso que la única posibilidad que existe es la de ganar-perder. Así que tengo que competir y mirar por mi propio bien.

Me han enseñado que los sentimientos son señal de debilidad, así que los ignoro, los niego, o bien echo la culpa afuera por lo que siento. Y también me han enseñado que el castigo, la vergüenza y la culpa sirven como formas de aprendizaje.



ENTONCES, YO ME MANEJARÉ EMITIENDO JUICIOS MORALISTAS, EXIGENCIAS, RIGIDEZ, INACCESIBILIDAD, COMPETITIVIDAD Y USARÉ RECOMPENSAS Y CASTIGOS PARA MI PROPIO BENEFICIO. ¡ME ENCANTAN LOS FALSOS SENTIMIENTOS



¿CHACALEAMOS?

ALGUNOS DE MIS CHACALEOS PREFERIDOS:

"SOY UNA EXAGERADA", "SERÁN INÚTILES!! SIEMPRE IGUAL!", "QUÉ ROLLAZO, YA ESTÁN CONTROLANDO!"

¿CUÁLES SON LOS TUYOS?

.....

.....

¿CUÁNTOS JUICIOS SOBRE OTRAS PERSONAS HAS ESCUCHADO HOY?

.....

.....

¿RECONOCES ALGÚN CHACAL EN LA MÚSICA QUE ESCUCHAS? ¿O EN ALGUNA SERIE O PELÍCULA? (POR EJEMPLO: PERSONAJES QUE JUZGAN A OTRAS O QUE ESTÁN PRESENTADOS A TRAVÉS DE ETIQUETAS,...!)

.....

.....

EL CHACALEO ES APRENDIDO. APRENDEMOS A MIRAR EL MUNDO DESDE LA IDEA DE QUE EL MUNDO ES UN LUGAR PELIGROSO, EN EL QUE LAS PERSONAS PODEMOS HACERNOS DAÑO. POR ESO, ESTOY CASI SIEMPRE EN ESTADO DE ALERTA. COMO MI USO ES MUY EXTENDIDO, HEMOS "NATURALIZADO" MIS RESPUESTAS Y CREEMOS QUE ESTA ES LA FORMA "NORMAL" DE COMUNICARSE, PERO, ¿ES ASÍ?



Soy la voz que sale en "modo consciente", cuando conecto con mis sentimientos y necesidades.

Estoy configurada para **abrirme con curiosidad**, lista para empatizar y cuidar(me) de lo que pasa. Cuando me comunico pongo mi foco en conectar con la otra persona, en lugar de querer tener la razón, argumentar, educar..

Interpreto la realidad desde la idea de que **las personas disfrutamos de colaborar** cuando sabemos a qué estamos contribuyendo.

Por eso, me pregunto continuamente: ¿Cómo me (te) siento-es? ¿Qué es importante para mí (para tí) en este momento?.

Pienso que es posible la fórmula **ganar-ganar**.

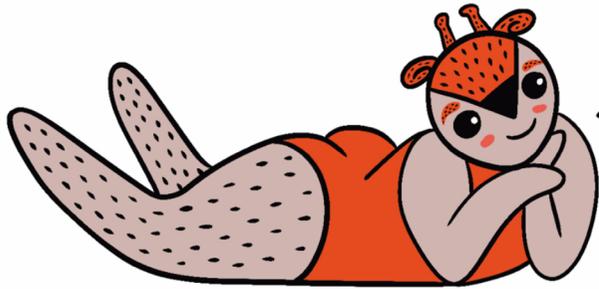
Para poder existir, necesito tomarme tiempo entre el estímulo y la respuesta. Y así, poder elegir la respuesta que deseo dar.

Conectar con la otra persona implica estar conectada conmigo, poder expresarme y poder escuchar con apertura.



YO, POR OTRO LADO, TENGO CONEXIÓN CON MIS **SENTIMIENTOS Y NECESIDADES**. ME MOSTRARÉ ACCESIBLE, CON GANAS DE APRENDER. MANEJARÉ LA EMPATÍA, ELEGIRÉ Y HARÉ PETICIONES.





¿JIRAFEAMOS?

MIS JIRAFEOS DEL DÍA:

"ME SIENTO INSEGURA PARA EL EXAMEN, ¿PUEDES ECHARME UNA MANO PARA REPASAR?"

¿CUÁLES SON MIS RESPUESTAS CUANDO EXPLICO MIS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES?

.....

.....

¿RECONOCES ALGUNA SITUACIÓN DE ESTA SEMANA EN LA QUE TE HAS TOMADO UN TIEMPO ANTES DE RESPONDER?

.....

.....

PIENSA EN UNA SERIE QUE ESTÉS VIENDO EN ESTE MOMENTO... ¿RECONOCES ALGÚN PERSONAJE QUE SE RELACIONE SIN EMITIR JUICIOS? ¿HAY ALGÚN PERSONAJE QUE EXPRESE SUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES Y HAGA PETICIONES?

.....

.....

EL JIRAFEO TAMBIÉN ES APRENDIDO. SE PUEDE ENTRENAR. AUNQUE MUCHAS VECES CONFUNDIMOS LA COMUNICACIÓN COLABORATIVA CON SER SUMISES Ó "BUENISTAS" (DECIR QUE SÍ A TODO). NO SE TRATA DE ESO. IMPORTANTE QUE PODAMOS EXPRESAR TODA GAMA DE EMOCIONES Y NECESIDADES CON LIBERTAD, AL MISMO TIEMPO DE PODER HACERLO TENIENDO EN CUENTA A LAS DEMÁS PERSONAS.





¡YO HARÉ LO QUE PUEDA,
SEGÚN MIS POSIBILIDADES!



A veces, aunque tenga la intención de mantener la conexión con los otros, el resultado no es el que me gustaría...

Aunque tengo la posibilidad de elegir, **mi primera reacción muchas veces es la más entrenada**, que suele ser el chagal.

Por eso creo que es importante **re-entrenarme**, poniendo atención a nuestras formas de responder.

¿Y si se me escapa una respuesta que tiene un efecto que no me gusta?

Pues siempre tengo la posibilidad de que mi voz jirafa me ayude a entender de qué necesidad estaba intentando cuidar, para poder tomar acciones que restauren cualquier daño que haya podido causar.

A esta conexión conmigo misma se le llama **autoempatía**.

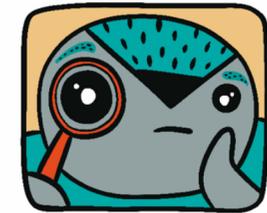
¿CÓMO PODEMOS LLEVAR TODO ESTO A NUESTRA FORMA DE COMUNICARNOS?

EL PROCESO QUE PODEMOS SEGUIR PARA DESARROLLAR ESTA FORMA DE RESPUESTA QUE ME CUIDA AL MISMO TIEMPO QUE CUIDA DE MIS RELACIONES:

- 1 Me tomo un momento para escuchar mis pensamientos.
"¡YA ESTAMOS OTRA VEZ!, ¿SERÁN INÚTILES? CADA DÍA IGUAL"



- 2 ¿Qué ha pasado?: Observación.
"EL BALÓN CASI ME DA EN LA CARA MIENTRAS HABLABA CON MIS AMIGUES SENTADA EN EL BANCO"



- 3 Y busco bajar de lo que pienso a cómo me siento.
"ASUSTADA, ME GUSTARÍA SENTIRME TRANQUILA Y SEGURA EN LA HORA DEL PATIO"



- 4 A la hora de expresarme, construyo una frase con estos 4 elementos:
OBSERVACIÓN: "CADA VEZ QUE NOS SENTAMOS Y ESTÁIS AHÍ JUGANDO"
SENTIMIENTOS: "ME SIENTO MUY TENSA"
NECESIDADES: "PORQUE NECESITO TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD EN EL PATIO"
PETICIÓN: "¿PODEÍS TENER CUIDADO?"



NUESTRA CAPACIDAD DE SENTIR ES MUCHO MÁS RICA QUE LO QUE PODEMOS EXPRESAR CON "ESTOY BIEN O ESTOY MAL".

NO HAY SENTIMIENTOS BUENOS O MALOS, SINO LOS QUE EXPRESAN BIENESTAR O MALESTAR, SEGÚN SI NUESTRAS NECESIDADES ESTÁN O NO SATISFECHAS.
ECHA UN VISTAZO A LAS LISTAS QUE TE SUGERIMOS..

SENTIMIENTOS
CON NUESTRAS NECESIDADES SATISFECHAS:

- APECTUOSA
- INSPIRADO
- INTERESADA
- ENTUSIASMADO
- CONFIADA
- EUFÓRICO
- FELIZ
- CALMADA
- DESCANSADO
- AGRADECIDA
- CURIOSO

SENTIMIENTOS
CON NUESTRAS NECESIDADES NO SATISFECHAS:

- DESCONECTADO
- TRISTE
- ASCO
- CONFUSA
- VULNERABLE
- SORPRENDIDO
- MIEDO
- ENFADADA
- IRRITADO
- INQUIETA
- TENSO
- CAUSADA



ESTAS LISTAS SON PARCIALES, PODÉIS DESCARGAR LAS LISTAS COMPLETAS EN:
[HTTPS://REDS.ORG/CA/TALLERS-COMUNICACIO-NOVIOLENTA](https://reds.org/ca/tallers-comunicacio-noviolenta)
(LAS PODÉIS ENCONTRAR AL FINAL DE LA PÁGINA)

CUANDO HABLAMOS DE **NECESIDADES HUMANAS**, EN CNV, NOS REFERIMOS A TODO UN MEOLLO DE COSAS ABSTRACTAS. COMO MOTIVACIONES, VALORES, ANHELOS, ADEMÁS DE NECESIDADES FISIOLÓGICAS. TODAS ELLAS NOS HACEN DESARROLLARNOS Y **CUIDAN DE NUESTRAS VIDAS**.

CONEXIÓN
ACEPTACIÓN
AGRADECIMIENTO
COHERENCIA
COLABORACIÓN
COMPASIÓN
COMUNICACIÓN
CONOCER Y SER CONOCIDA
CONFIANZA
COOPERACIÓN
EMPATÍA
ENTENDER Y SER ENTENDIDA
ESTABILIDAD
INCLUSIÓN
PERTENENCIA
REALIDAD COMPARTIDA
RECIPROCIDAD
RESPECTO/AUTORRESPECTO
SEGURIDAD EMOCIONAL

BIENESTAR FÍSICO
ABRIGO
AGUA
AIRE
ALIMENTO
DESCANSO/SUEÑO
ESPACIO
EXPRESIÓN SEXUAL
INTIMIDAD
MOVIMIENTO/EJERCICIO
SEGURIDAD
SILENCIO

PAZ
ARMONÍA
BELLEZA
EQUILIBRIO
ESPIRITUALIDAD
IGUALDAD
INSPIRACIÓN
ORDEN
SOLEDAD
TRANQUILIDAD

SENTIDO
APRENDIZAJE
AUTO-EXPRESIÓN
CLARIDAD
COMPREENSIÓN
CONSCIENCIA
CONTRIBUCIÓN
CREATIVIDAD
CRECIMIENTO
DESCUBRIMIENTO
DUELO
EFICACIA
ESPERANZA
ESTÍMULO
EXPLORACIÓN
PARTICIPACIÓN
REALIZACIÓN
RETO

CERCANÍA
AFECTO
AMOR
APOYO
COMPAÑÍA
COMUNIDAD
CONTACTO FÍSICO
CUIDADO
INTERDEPENDENCIA
INTIMIDAD
PLACER
RECONOCIMIENTO

INTEGRIDAD
AUTENTICIDAD
IDENTIDAD
SINCERIDAD
SOLIDARIDAD
TRANSPARENCIA

AUTONOMÍA
ELECCIÓN
ESPACIO
ESPONTANEIDAD
INDEPENDENCIA
LIBERTAD
RESPECTO

CELEBRACIÓN
ALEGRÍA
DIVERSIÓN
HUMOR



Actuant amb cures, nuevas narrativas comunitarias.

Un espacio para crear narrativas alternativas sobre la migración a través del trabajo en red, estrategias comunitarias y procesos participativos.

<https://actuantambcures.cat/>

Coordinado por:



Editado y publicado por:
Reds (www.reds.org) i Intered Catalunya (<http://intered.org/es>)

Contenidos:
Ángeles Gordillo (@lasmiradascompartidas) e Inés Rein

Ilustraciones:
Pulgui Esmeralda
@pulguiesmeralda

Barcelona, febrero de 2025
ISBN: 978-84-09-70289-3

Con el apoyo de:



**Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament**



**Generalitat
de Catalunya**

Publicación elaborada en el marco del proyecto "Actuant amb cures, nuevas narrativas comunitarias" impulsado por Reds e Intered, y con la financiación del Ayuntamiento de Barcelona y de la Agencia Catalana de Cooperación para el Desarrollo (ACCD).

Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre que se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de InteRed y de Reds y no refleja necesariamente la opinión del Ayuntamiento de Barcelona ni de la ACCD.



Todo esto es la CNV:

La Comunicación No Violenta, que fue creada por Marshall Rosenberg. Esta herramienta busca crear una comunicación que fomente la colaboración. Marshall dijo "¿Qué quieres? ¿Tener la razón o ser feliz? Ambas cosas no son posibles."

"LA PAZ NO CAE DEL CIELO. LA PAZ SE TRABAJA, SE ORGANIZA Y SE ESTRUCTURA CON AL MENOS LA MISMA ATENCIÓN, RIGOR, DETERMINACIÓN Y COMPROMISO QUE LA GUERRA. REQUIERE...TIEMPO Y VOLUNTAD"
THOMAS D'ANSEBOURG

