



# Comunicación no violenta

MANUAL PARA DOCENTES

# Comunicación no violenta

## MANUAL PARA DOCENTES

### Junta Directiva 2022-2025

M.Sc. Georgina Francheska Jara Le Maire  
M.Sc. Mauricio Jesús Moreira Arce  
Dr. Daniel Vargas Rodríguez  
M.Sc. Juan Carlos Campos Alpízar  
M.Sc. Illiana Salazar Rodríguez  
M.Sc. Karen Oviedo Vargas  
M.Sc. Ariel Eduardo Méndez Murillo

Presidencia  
Vicepresidencia  
Tesorería  
Secretaría  
Prosecretaría  
Vocalía 1  
Vocalía 2

### Fiscal 2022-2025

Dr. Rooney Castro Zumbado

### Directora Ejecutiva a.i.

Lic. Viviana Alvarado Arias

### Departamento de Desarrollo Profesional y Humano

M.Sc. Walter Alfaro Cordero  
Jefatura

**Producción y contenido:** Lic. Eduardo López Murillo  
**Diseño y diagramación:** Lic. Vanessa Martínez Acuña

### Colypro

Central telefónica: (+506) 2437-8800

Apartado: 8-4880-1000, San José, Costa Rica  
contactenos@colypro.com / www.colypro.com

Los textos firmados son responsabilidad de los autores y no representan necesariamente el pensamiento del Colegio.

Todos los derechos reservados.  
Hecho al depósito de Ley.



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>Malefín de Recursos: Comunicación no violenta: algunos apuntes y estrategias para la práctica docente.....</b>	<b>4</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>¿Qué es la no violencia? .....</b>	<b>8</b>
<b>¿Qué es la comunicación no violenta? .....</b>	<b>8</b>
<b>El proceso de la comunicación no violenta .....</b>	<b>9</b>
<b>Ámbitos de aplicación de la comunicación no violenta .....</b>	<b>11</b>
<b>Comunicación que bloquea la compasión.....</b>	<b>12</b>
<b>Componentes de la comunicación no violenta .....</b>	<b>15</b>
<b>Orientaciones para la utilización de los recursos del Malefín .....</b>	<b>23</b>
<b>Utilización de las infografías planas .....</b>	<b>23</b>
<b>Utilización de la infografía interactiva .....</b>	<b>27</b>
<b>Utilización de los recursos audiovisuales.....</b>	<b>29</b>
<b>Utilización de la guía didáctica para las personas estudiantes .....</b>	<b>31</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>32</b>

## **Maletín de recursos: Comunicación no violenta: algunos apuntes y estrategias para la práctica docente**

**Objetivo del manual:** Brindar nociones generales acerca de la comunicación no violenta, enfoque desarrollado por el Dr. Marshall Rosenberg, así como algunas herramientas aplicables a contextos educativos nacionales, específicamente para el nivel de educación para personas jóvenes y adultas.

**Población meta:** Personal docente, técnico-docente y administrativo en general y particularmente aquel que labore en el nivel de educación de personas jóvenes y adultas.

## INTRODUCCIÓN

Este manual está basado ampliamente en el trabajo del Dr. Marshall Rosenberg plasmado en su libro Comunicación no violenta - Un lenguaje de vida, por lo que las referencias a su obra serán constantes e importantes para la comprensión del tema a tratar. Para quienes deseen profundizar ampliamente en el enfoque del Dr. Rosenberg, se les sugiere remitirse de manera directa a su libro.

Cuando trabajamos con personas en distintos contextos sociales, pero particularmente en contextos educativos, es necesario reconocer las realidades adversas caracterizadas por la pobreza, la violencia, la desigualdad y otros fenómenos sociales que millones de personas enfrentan y que inciden sobre las formas en las que estas se relacionan entre sí.

Otros fenómenos como la discriminación a nivel general, el clasismo, el machismo, la discriminación racial, la xenofobia, la discriminación por género, orientación sexual, identidad o expresión de género, real o percibida (homolebóbitransfobia), generan dinámicas sumamente violentas que repercuten significativamente en la salud mental y en el bienestar de las personas.

En muchos contextos familiares no poseen las herramientas para ayudarles a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes a desarrollar habilidades socioemocionales, incluidas las habilidades para comunicarse de manera asertiva y no violenta, habilidades que les permitan generar las capacidades personales para desarrollarse a nivel personal y profesional.

Todo ello hace necesario, desde distintos frentes, invertir energía, tiempo y recursos en esfuerzos que permitan a las personas aprender nuevas formas de interrelacionarse unas con otras, formas no violentas, formas nutricias, que coadyuven a la construcción de culturas de paz como el presente enfoque.

Este enfoque se centra en el entendimiento de que dar a otra persona desde el corazón enriquece la vida de esa persona. Dar de sí mismo contribuye al bienestar de la otra persona. Es un dar de sí, del interior, no un dar material.

Muchas veces las personas no serán conscientes del enfoque, de los cambios o de los esfuerzos que hacemos para comunicarnos de manera no violenta; sin embargo, la aplicación constante y persistente de estos principios generará transformaciones, primero a nivel personal y luego en los vínculos, en las interacciones y en las relaciones.

### **¿Por qué un manual sobre comunicación no violenta?**

Profundizar en este tipo de enfoques hoy es extremadamente necesario debido a que:

- Debemos reconocer que las realidades actuales son sumamente demandantes a nivel emocional, lo que genera altos niveles de tensión interna en las personas, tensión que se traslada a las relaciones sociales y afecta el tejido social.
- La violencia en sus múltiples formas está ampliamente extendida: basta con abrir un par de minutos alguna red social para percibir cientos de manifestaciones de violencia generada por la intolerancia o la diferencia y potenciada por el anonimato.

- Cada vez más es evidente cómo las personas asumen menos la responsabilidad por sus pensamientos, sentimientos, actitudes y acciones. Les resulta más fácil culpar a otras personas por sus circunstancias.
- Los seres humanos somos seres gregarios, sociales por naturaleza, debido a lo cual anhelamos conexión, intimidad emocional y cercanía con otros seres humanos; anhelamos construir relaciones interpersonales basadas en la confianza, el respeto y la empatía; anhelos que muchas veces se ven empañados por el egoísmo.
- La educación –y en este caso, la educación emocional– sigue siendo una herramienta esencial en los procesos de desarrollo personal y de transformación social; no puede ni debe sucumbir ante las lógicas del mercado que solo buscan formar mano de obra calificada para el mercado laboral, desvirtuando la verdadera esencia de la educación, que es el desarrollo integral de los seres humanos y de las comunidades.
- Finalmente, sigue siendo necesario, hoy más que nunca, educar para la paz, educar para la convivencia pacífica en la pluralidad, en la diversidad y en la diferencia. Solo así podremos contrarrestar la escalada de violencia que cada día se hace más y más palpable.

## ¿Qué es la no violencia?

La no violencia es un estilo de vida basado en actitudes positivas que reemplacen a las actitudes negativas presentes en el ser humano, motivadas por el egoísmo (que se expresa en el individualismo, la competencia, el materialismo, el odio, los prejuicios, la desconfianza, la agresividad, el sentido de superioridad) y contrarias a la solidaridad, la cooperación, la igualdad, la compasión y la búsqueda de los mejores valores en el ser humano.

La no violencia es una filosofía de vida que pretende dejar que se manifieste en nuestras vidas el potencial para el bien, el amor, el respeto, la compasión, la gratitud y el altruismo.

El Dr. Marshall Rosenberg, escritor del libro *Comunicación no violenta - Un lenguaje de vida*, plantea las siguientes preguntas de reflexión: ¿Qué ocurre que nos desconecta de nuestra naturaleza solidaria y nos lleva a comportarnos de manera violenta y abusiva? ¿Por qué algunas personas son consecuentes con esta actitud solidaria incluso en las circunstancias más adversas?

## ¿Qué es la comunicación no violenta?

Para el Dr. Rosenberg, la comunicación no violenta (CNV) es un estilo o enfoque de comunicación que permite conectar con nosotros mismos y con las otras personas de manera que propicia la posibilidad de que la compasión natural humana emerja, al renunciar conscientemente a la violencia como mecanismo de interacción (2013); por lo cual también puede denominarse “comunicación compasiva”.

Este estilo de comunicación permite progresivamente “reemplazar nuestras antiguas pautas de defensa, de huida o de ataque ante los juicios y las críticas de otras personas” (Rosenberg, 2013, p. 19). Según este autor, las reacciones aprendidas de resistencia, defensa y violencia se ven reducidas al centrar nuestra atención en lo que observamos, sentimos y necesitamos, en lugar de centrarnos en defendernos, atacar o juzgar a los demás.

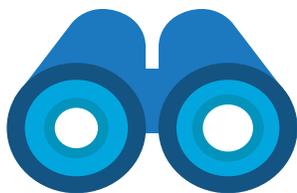
Al desarrollar este estilo de comunicación, poco a poco podemos:

- Desarrollar una noción más profunda de autorrespeto y de respeto por las demás personas.
- Reestructurar nuestra forma de expresarnos con los demás, al hacerlo conscientemente.
- Reestructurar la forma en que los escuchamos, al hacerlo conscientemente.
- Expresar nuestros pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos de manera asertiva, sincera y clara.
- Desarrollar la capacidad de atención sobre nuestras interacciones personales.
- Conectar con nuestras necesidades personales y con las de las otras personas de manera profunda y empática.
- Desarrollar la capacidad de autoobservación, identificando actitudes, conductas y situaciones que generan afectación a nosotros mismos o a otros(as).
- Expresar de manera clara y directa nuestras expectativas respecto de una situación concreta.

La comunicación no violenta es un enfoque que nos permite educar nuestra atención, con el fin de aprender a colocarla en aquellos lugares donde es más probable que encontremos lo que estamos buscando en nuestras vidas.

### El proceso de la comunicación no violenta

Cuatro zonas o componentes del modelo de la comunicación no violenta sobre los cuales aprendemos a ser más conscientes:



#### OBSERVACIÓN

Observamos lo que ocurre realmente en una situación dada, las actitudes, conductas y expresiones de las demás personas, sin incorporar juicios ni evaluaciones. Al observar, una pregunta clave es: **¿Estas actitudes, conductas y expresiones enriquecen nuestras vidas?**



#### SENTIMIENTOS

**¿Cómo nos sentimos respecto de lo que observamos?** Al explorar cómo nos sentimos, podemos identificar cuáles sentimientos nos genera aquello que observamos: dolor, temor, alegría, enojo, irritación, entre otros.



## NECESIDADES

Identificamos cuáles de nuestras necesidades poseen relación con los sentimientos identificados.



## PETICIÓN

Una petición muy clara, directa y concisa centrada en lo que esperamos o necesitamos que haga la otra persona para enriquecer la vida de ambas y la relación.

La *comunicación no violenta* implica tanto expresar información en torno a los cuatro componentes mencionados como recibir información de otras personas sobre los mismos componentes. Según el Dr. Rosenberg, logramos conectarnos con las otras personas al percibir y comprender lo que estas observan, sienten, necesitan y solicitan, generando progresivamente un flujo o corriente de comunicación compasiva.

El proceso de comunicación no violenta puede dar inicio expresando información, o bien, recibéndola de otras personas; puede generarse de manera verbal o no verbal (gestual, corporal), pues se centra en la conciencia de los cuatro componentes.

Este es un proceso de aprendizaje que se desarrolla a nivel personal, pero también es un proceso de aprendizaje que propiciamos en las personas con las que interactuamos en distintos niveles, desde aquellos más íntimos (pareja, familia, amigos, otros) hasta aquellos presentes en otros contextos sociales (educativos, laborales, eclesiales, comunitarios).

En palabras concretas:

<b>Observamos</b>	actos o situaciones concretas que afectan nuestro bienestar.
<b>Identificamos sentimientos</b>	relacionados con los actos o situaciones observadas.
<b>Identificamos necesidades</b>	relacionadas con los sentimientos identificados.
<b>Realizamos peticiones</b>	relacionadas con nuestras necesidades que buscan generar bienestar.

## Ámbitos de aplicación de la comunicación no violenta

- **Relaciones de pareja**



La comunicación no violenta permite tomar conciencia de los sentimientos, necesidades, deseos y expectativas de la otra persona, comprendiendo que la pareja no es un contrincante, sino un miembro de mi equipo y que mi papel es darle para potenciar su bienestar.

- **Familias**



Permite entender que la familia es un equipo, que cada persona que la compone contribuye con sus actitudes y acciones a su crecimiento y bienestar o, por el contrario, a su debilitamiento.

- **Ámbitos educativos**



La comunicación no violenta es un componente esencial en la formación para la vida, que permanece en las personas estudiantes aun cuando muchos contenidos han sido olvidados, y que contribuye a la construcción de culturas de paz que serán luego replicadas en otros contextos (familiares, laborales, comunitarios).

- **Relaciones laborales**



La comunicación no violenta permite construir culturas organizacionales y relaciones laborales que potencien el bienestar personal, el equilibrio entre la vida personal/familiar y la vida laboral y altos niveles de efectividad, productividad y satisfacción laboral, así como potenciar la calidad en el servicio a las personas usuarias, entendiendo sus necesidades.

- **Organizaciones basadas en la fe**



La comunicación no violenta permite construir culturas eclesiales más horizontales y participativas y menos jerárquicas y centralizadas, que potencien el bienestar integral, la construcción de relaciones de servicio más profundas con el prójimo y prevengan dinámicas de sometimiento o abuso espiritual.



- **Contextos políticos y comunitarios**

La comunicación no violenta posee una relación directa con el ejercicio de un liderazgo saludable basado en la comprensión de las necesidades de las personas y las comunidades y la búsqueda de soluciones efectivas a las problemáticas.

### Comunicación que bloquea la compasión

El Dr. Rosenberg identifica algunas formas específicas de lenguaje y de comunicación que propician que nos comportemos de manera violenta con nosotros mismos y con las otras personas; él utiliza la expresión “comunicación que aliena de la vida” (2013), al entender que dichas dinámicas nos alejan de la compasión natural.

Algunas de estas formas son:

- **Los juicios moralistas**

Apreciaciones que formulamos “que presuponen una actitud errónea o malvada por parte de aquellas personas que no actúan de acuerdo con nuestros valores” (Rosenberg, 2013, p. 29). El otro o la otra es el equivocado, el enemigo, el malo, el enfermo, el pecador, mientras que nosotros nos colocamos a nosotros mismos en el lugar del correcto, del bueno, del sano, del santo.

Formulamos juicios moralistas cuando insultamos, rebajamos, colocamos etiquetas, criticamos, establecemos comparaciones y emitimos juicios sobre actitudes, conductas o estilos de vida distintos. Muchas veces clasificamos a las personas y pretendemos juzgarlas a partir de modelos dicotómicos “bueno/malo”, “correcto/incorrecto”, “normal/anormal”, “capaz/incapaz”, cuando la vida es mucho más compleja que un modelo de solo dos opciones.



Lamentablemente la cultura y muchos contextos familiares, educativos y laborales refuerzan esta dinámica que no contribuye a la construcción de culturas de paz y de respeto a la diferencia, pues está centrada en dictaminar niveles de error, en lugar de centrarse en la identificación de necesidades no satisfechas, propias y de otros seres.

Este tipo de interacción solamente propicia actitudes defensivas y de resistencia que no contribuyen a generar empatía y solidaridad (Rosenberg, 2013) y que muchas veces se manifiestan en el estancamiento personal, de las relaciones de pareja, de los procesos de crianza y educativos o de las relaciones entre compañeros de trabajo, además de promover la violencia.

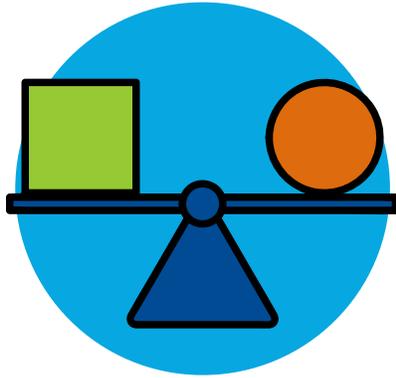
El Dr. Rosenberg explica que existe una diferencia entre los juicios de valor y los juicios moralistas. Para él, “los juicios de valor reflejan nuestras creencias con respecto a cómo podría mejorar la vida. En cuanto a los juicios moralistas, los hacemos en relación con personas y conductas cuando no concuerdan con nuestros juicios de valor” (2013, p. 31). Por ejemplo, en lugar de expresar “la violencia es mala”, podríamos expresar “yo considero necesario evitar el empleo de la violencia en la resolución de los conflictos”.

Algunos estudios revelan que existe una correlación entre el uso de palabras clasificatorias o estigmatizantes y hechos de violencia relacionados a estas. En la actualidad es común encontrar en las redes sociales expresiones que promueven el odio, la discriminación y los ataques o agresiones contra personas, colectivos y comunidades en razón de alguna particularidad humana como la nacionalidad, la orientación sexual o la identidad de género, o bien, por las decisiones personales. Basta con realizar un sobrevuelo en las redes sociales para revisar cómo se expresan algunos usuarios(as) acerca de quienes poseen una ideología u opinión política distinta, acerca de quienes cometen ciertos delitos, acerca de las personas LGBTQ+, de las mujeres que deciden abortar o acerca del castigo físico infantil, en este caso validándolo y legitimándolo como una conducta socialmente aceptable.

Para el Dr. Rosenberg, en la raíz de toda violencia subyace un esquema mental que atribuye la causa de determinado conflicto a una actitud o conducta equivocada del otro –convertido en adversario–, con la consecuente incapacidad de pensar en uno mismo y en las otras personas desde la óptica de la vulnerabilidad: qué sentimos, qué tememos, qué nos preocupa, qué deseamos, qué necesitamos.

En febrero de 2018, algunos grupos de padres y madres de familia protestaron contra la implementación de los Programas de Educación para la Afectividad y la Sexualidad Integral a las afueras de varios centros educativos. Una imagen quedó grabada en la memoria colectiva. La de una madre de familia frente a una escuela en Zona Norte sosteniendo una cartulina que afirmaba que los homosexuales merecían la muerte, creencia que, según ella, se sustentaba en su interpretación del texto bíblico. La comunicación no violenta nos invita a observar estas acciones, a preguntarnos qué sentimientos experimentaron los padres y madres que protestaron, qué sentimientos experimentaron las personas LGBTQ+ que vieron aquellas expresiones que declaraban la negación de su derecho a la vida, qué necesidades tenían aquellos padres y madres de familia, qué necesidades tenían las personas estudiantes que iban a recibir los programas de estudio, y qué peticiones externaron los padres y madres de familia. ¿Qué siente una persona al leer una cartulina que dice que por ser quien es, por amar a quien ama, merece la muerte, todo ello fundamentado aparentemente en un texto bíblico, palabra de Dios, en pleno siglo XXI y en una sociedad occidental y democrática?

- **Las comparaciones**



El Dr. Rosenberg identifica otra forma de juzgar, y es el uso de comparaciones. Estas poseen el potencial de generar efectos realmente nocivos, tanto en nosotros mismos (cuando comparamos nuestra apariencia física a partir de los estándares de belleza socialmente difundidos, nuestros logros personales y profesionales, nuestros estilos de vida o posibilidades económicas, con las de otras personas) como cuando comparamos a alguien con otra persona, lesionando su amor propio, su autoimagen y autoconcepto.

Popularmente se afirma que las comparaciones son odiosas, y efectivamente lo son; estas bloquean la capacidad de actuar con compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Necesitamos recordar que las nociones de éxito son relativas y muy personales: lo que para una persona representa el éxito, para otra no posee la mayor importancia. De igual manera, la noción de belleza física es relativa: lo que para una persona puede resultar atractivo, para otra no lo es, pues esa apreciación depende de muchos factores.

- **Negación de la responsabilidad**

Cada persona es responsable sobre lo que piensa, siente y hace; sin embargo, muchas personas no son conscientes de dicha responsabilidad. La comunicación no violenta aspira a que nos hagamos responsables de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

La cultura popular utiliza expresiones como “¡Me sacaste de mis casillas!”, “Me hiciste enojar”, “Me robaste la paz”, para hacer referencia a que la responsabilidad por mi regulación y mi gestión emocional reside en el otro, en el exterior, cuando la verdad es que esa capacidad de autorregulación emocional únicamente reside en mí mismo. Soy el único responsable; nadie me “saca” de mis casillas, yo decido salirme. Nadie me “hace” enojar, yo decido enojarme. Nadie me “roba” la paz, yo decido voluntariamente entregarla.

La cultura de la irresponsabilidad y el lenguaje reactivo hacen que cada vez más y más personas se rehúsen a hacerse cargo de lo que piensan, sienten y hacen; por eso es tan importante tomar conciencia sobre la forma en la que hablamos, porque es solo una muestra de la forma en que pensamos.

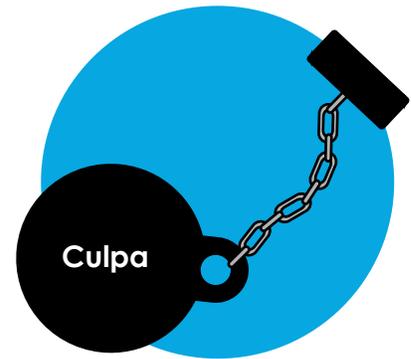
Esta lógica traslada la responsabilidad por nuestros pensamientos, sentimientos, acciones, actitudes y decisiones a otras personas, o bien, a nuestro estado de salud, a un diagnóstico, a la historia personal, a las acciones externas, a las presiones



del grupo, a los roles asignados socialmente, a nuestra edad, a impulsos irrefrenables o a fuerzas impersonales o divinas, negando la hermosa capacidad de elegir que poseemos los seres humanos.

- **Las exigencias hacia las otras personas**

Para el Dr. Rosenberg, “la comunicación de nuestros deseos expresada en forma de exigencias constituye otra forma de lenguaje que bloquea la compasión” (2013, p. 35), pues lleva implícitos componentes de amenaza, castigo y culpa en caso de no ser atendidas; esta forma de comunicación es ejercida muchas veces por personas que se encuentran en posiciones de autoridad, como padres, madres, autoridades políticas, figuras religiosas, docentes o jefaturas. Muchas veces esta forma de comunicación también se relaciona con la noción de que ciertas acciones merecen recompensa y otras merecen castigo.



## Componentes de la comunicación no violenta

### 1. Observar sin evaluar

El primer componente de la comunicación no violenta implica aprender a separar la observación y la evaluación. Es decir, aprender a observar lo que vemos y escuchamos sin evaluarlo ni juzgarlo. Si observamos evaluando o calificando, la otra persona se sentirá criticada y automáticamente generará resistencia a lo que expresemos.

El punto clave es mantener una separación entre lo que observamos y lo que evaluamos, sin revolverlo; la comunicación no violenta no pretende que seamos absolutamente objetivos, pues evaluar desde la propia experiencia es algo muy humano. Lo que pretende es que tomemos conciencia de que el lenguaje es dinámico y constantemente cambiante, y muchas veces utilizamos generalizaciones estáticas para referirnos a realidades dinámicas, lo que también constituye parte del problema.

Cuando observamos un hecho, tendemos a emitir juicios, opiniones o críticas acerca de ese hecho; la comunicación no violenta nos invita a aprender a solo observar, sin emitir juicios de manera automática. Esta capacidad es la que el filósofo Krishnamurti llamaba “la forma suprema de la inteligencia humana” (Rosenberg, 2013).

Es necesario aprender a realizar observación sin evaluación. Esto quiere decir aprender a hacer referencia solo a aquello que es visible, observable objetivamente, sin inferir lo que la otra persona está pensando, sintiendo, necesitando o deseando.

Por ejemplo,

Observación con evaluación	Observación sin evaluación
“No has hecho nada en toda la mañana, ¡sos un vagabundo!”.	“No te he visto hacer nada del proyecto que me mencionaste durante toda la mañana. Me preocupa que no estés aprovechando el tiempo”.

### Algunos errores comunes cuando observamos y evaluamos:

- Emitir juicios, apreciaciones y críticas sin asumir responsabilidad personal sobre ellas.
- Asumir que nuestras percepciones sobre las situaciones son las únicas posibles.
- Confundir probabilidades con certezas.
- Utilizar generalizaciones inespecíficas para referirnos a situaciones específicas y concretas.
- Expresar juicios a modo de certezas, cuando son únicamente opiniones personales.

### Algunos ejemplos de observaciones con y sin evaluación:

Observaciones con evaluación	Observaciones sin evaluación	Algunas pistas
Ayer mi papá se enojó conmigo sin razón.	Ayer mi papá me dijo que estaba enojado.	La expresión “sin razón” es una evaluación. Afirmar que el papá se enojó es una evaluación, pues pudo haber experimentado otros sentimientos como preocupación, temor o frustración.
Creo que Carmen piensa que no soy capaz para el puesto.	Carmen me indicó que considera que no soy capaz para el puesto.	La primera oración expresa una inferencia, una presunción. La segunda, un hecho.

Cuando converso con mi hermana por teléfono siempre se la pasa quejándose.	En esta semana, mi hermana me llamó tres veces y en cada llamada me comentó que no le gusta cómo la tratan sus hijos.	La expresión “siempre se la pasa quejándose” es una evaluación, pues es una generalización inespecífica.
Mi jefe es un buen hombre.	Mi jefe nos trata de manera respetuosa y cordial.	La expresión “es un buen hombre” es una evaluación.
Mi pareja nunca está en la casa.	En el último mes, mi pareja ha llegado muy tarde del trabajo 18 veces.	La expresión “nunca” es una generalización y una evaluación que no aporta en la comprensión del hecho.

## 2. Identificar y expresar los sentimientos

El segundo componente de la comunicación no violenta remite a aprender a identificar y a expresar nuestros sentimientos ante aquello que observamos y que incide sobre nuestro bienestar.

Los autores Daniel Goleman y Rafael Bisquerra, referentes internacionales que trabajan nociones como la inteligencia emocional, las habilidades socioemocionales y la educación socioemocional, las denominan “autoconciencia emocional” y “expresión emocional”.

Identificar sentimientos y expresarlos de manera adecuada son habilidades que se aprenden y se desarrollan. Algunas personas adquieren estas habilidades en su infancia y adolescencia en sus contextos familiares; otras las aprenden durante su adultez, pues las personas con las que crecieron no propiciaron en ellas este aprendizaje, debido a que probablemente tampoco contaban con dichas habilidades.

Algunas veces, en lugar de expresar sentimientos, expresamos pensamientos u opiniones respecto de lo que acontece. Tenemos grandes dificultades para identificar y reconocer qué sentimientos nos generan determinadas situaciones, y consecuentemente para expresarlos.

Aunado a esto, algunas personas poseen un vocabulario emocional sumamente reducido, situación evidenciada cuando se les pregunta cómo se sienten: responden con un “bien” o un “mal”; pero “bien” o “mal” no son emociones o sentimientos. Carecer de habilidades para identificar, reconocer y expresar los sentimientos imposibilita o dificulta establecer conexiones emocionales con las personas, mientras que expresar nuestros sentimientos, mostrándonos de alguna manera vulnerables, permite conectar emocionalmente con otros seres humanos que sienten igual que nosotros.

Es importante ser conscientes de que muchas veces, al querer expresar cómo nos sentimos, realmente acabamos emitiendo juicios o creencias. Alguien podría decir "Siento que me fue mal en el examen" cuando en realidad desea expresar "Creo que no aprobé el examen y siento frustración", por ejemplo. Muchas veces, en vez de cómo nos sentimos, más bien expresamos cómo creemos que las demás personas nos perciben, evalúan o tratan.

Es necesario que progresivamente amplíemos nuestro vocabulario emocional para aprender a expresar nuestros sentimientos de manera más clara, específica y certera, cuando nuestras necesidades estén satisfechas como cuando no lo estén. Un par de claves útiles son estas: cuando utilizamos el verbo "siento" seguido de las palabras "que" o "como si", las palabras siguientes por lo general no expresan un sentimiento. Cuando utilizamos el verbo "estoy" o la expresión "me siento", las palabras siguientes por lo general sí expresan sentimientos (Rosenberg, 2013).

Un ejercicio muy útil es realizar una lista de sentimientos que hemos experimentado o que sabemos que pueden experimentarse, con el fin de conocer qué tantos sentimientos podemos identificar como parte del espectro emocional propio y humano en general.

El Dr. Rosenberg (2013) nos regala ejemplos de sentimientos; algunos de los más frecuentes son:



**Cuando nuestras  
necesidades están  
satisfechas:**

agradecido/a	motivado/a
alegre	optimista
aliviado/a	orgullosa/a
complacido/a	satisfecho/a
despreocupado/a	gozoso/a
eufórico/a	fascinado/a
excitado/a	sereno/a
feliz	realizado/a



**Cuando nuestras  
necesidades no están  
satisfechas:**

abrumado/a	confundido/a
acongojado/a	culpable
afligido/a	defraudado/a
agobiado/a	desamparado/a
angustiado/a	enojado/a
atemorizado/a	frustrado/
avergonzado/a	impotente
celoso/a	indignado/a

- **Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos**

La gestión de nuestras emociones a la que nos invita la comunicación no violenta implica que aprendamos a identificar el origen de nuestros sentimientos; este muchas veces está no en lo que las personas hacen o dicen, sino en la forma en la que nosotros interpretamos eso: las palabras o acciones de las otras personas.

Para el Dr. Rosenberg, lo que las otras personas dicen o hacen puede ser el estímulo pero no la causa de nuestros sentimientos. Lo explica así: “nuestros sentimientos son el resultado de cómo elegimos tomarnos lo que dicen y hacen los demás, y también de nuestras necesidades y expectativas particulares en el momento” (2013, p. 59).

El segundo componente de la comunicación no violenta nos invita a asumir responsabilidad sobre la forma en la que gestionamos nuestros sentimientos ante las palabras o acciones de las otras personas; por ejemplo, podemos hacerlo de cuatro maneras distintas:

1

#### **Al recibir un mensaje de otra persona**

Tomar el mensaje de manera personal y generar culpa hacia nosotras/os mismas/os.

#### **¿Qué pasa en nosotras/os?**

Percibimos lo que las personas nos dicen como críticas o acusaciones, generando sentimientos de culpa, vergüenza y tristeza en nosotras/os mismas/os.

2

#### **Al recibir un mensaje de otra persona**

Tomar el mensaje como una herramienta para atacar a las otras personas y generarles culpa o sentimientos adversos.

#### **¿Qué pasa en nosotras/os?**

Escuchamos lo que las otras personas nos dicen pero nuestro interés es defendernos y “devolver el ataque” –percibido el mensaje así–, generalmente con enojo.

3

**Al recibir un mensaje de otra persona**

Tomar conciencia de nuestros sentimientos y necesidades personales ante lo que nos están diciendo.

**¿Qué pasa en nosotras/os?**

Tomar conciencia nos permite poner el foco en los sentimientos y las necesidades propias para atenderlos.

4

**Al recibir un mensaje de otra persona**

Tomar conciencia de los sentimientos y las necesidades de las otras personas, expresadas implícitamente en lo que dicen o hacen.

**¿Qué pasa en nosotras/os?**

Lo que las personas nos dicen o lo que ellas hacen posee componentes emocionales (sentimientos) y necesidades, que tenemos la oportunidad de explorar preguntando y así fortalecer nuestra conexión emocional con ellas.

Cuando interactuamos con una persona, es importante que aprendamos a tomar conciencia de las necesidades, deseos, expectativas, esperanzas o valores que permean nuestras interacciones, entendiendo que muchas veces estos se satisfacen y otras veces no. La forma en la que gestionamos esto es clave en nuestros procesos de comunicación.

Otro desafío es aprender a conectar nuestros sentimientos con nuestras necesidades; podría ser útil utilizar la frase “Me siento.... porque yo...”. Por ejemplo, “Me siento enojada al ver que la directora no cumplió lo que dijo, pues yo ya contaba con ese nombramiento”. Si analizamos la oración, podemos identificar el componente emocional (“me siento enojada”), una situación concreta (“la directora no cumplió lo que dijo”) y una expectativa no satisfecha (“yo ya contaba con ese nombramiento”).

**3. Expresar nuestras necesidades de manera asertiva**

Muchas veces, debido a las carencias de nuestros contextos sociofamiliares, no hemos aprendido a expresar de manera asertiva aquello que necesitamos; es decir, de manera clara, directa, respetuosa y oportuna. Por el contrario, hemos aprendido a expresar nuestras necesidades de manera indirecta o a través de juicios, críticas, diagnósticos o interpretaciones que en nada aportan a nuestros procesos de comunicación y menos a satisfacer nuestras necesidades (Rosenberg, 2013).

Por lo anterior, es necesario aprender a expresar nuestras necesidades de manera asertiva, es decir, firme pero inteligente, respetando los derechos de las otras personas pero a la vez haciendo respetar los nuestros.

Para ello, también es importante:

- **Enfocarnos en comunicar asertivamente a las otras personas nuestras necesidades.** La psicóloga María Esclapez recomienda, a la hora de comunicar nuestras necesidades, tener en cuenta el bienestar del otro, poniendo atención a la importancia de experimentar la sensación de “ser un equipo” con esa otra persona.
- **Comunicar de manera específica nuestras necesidades y peticiones,** planteando estas una por una, con el fin de abordarlas de manera más efectiva.
- **Comunicar de manera sincera los pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos,** entendiendo que las situaciones pueden ser percibidas de maneras muy distintas dependiendo de quien observe.
- Al comunicar, **evitar expresarse de tal forma que la otra persona se sienta atacada.** Es más favorable señalar la actitud o la conducta que genera malestar y solicitar el cambio de dicha conducta o actitud, en lugar de etiquetar a la otra persona exacerbando su reacción defensiva. Los ataques solamente amplían la brecha entre las personas y no solucionan problemas ni generan los cambios deseados.

#### 4. Formulación de peticiones

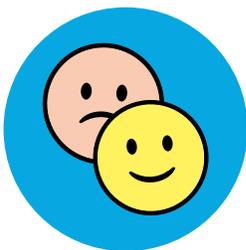
El cuarto componente de la comunicación no violenta consiste en aprender a expresar a las demás personas lo que nos gustaría pedirles para enriquecer nuestra vida.

Para ello, debemos aprender a:

- **Utilizar lenguaje positivo** para formular nuestras peticiones, es decir, expresar lo que requerimos, no lo que no requerimos. Si expresamos nuestras peticiones en sentido negativo podemos propiciar la confusión, la resistencia o actitudes defensivas en las otras personas.
- **Evitar utilizar frases o expresiones vagas, abstractas o con sentido ambiguo;** en su lugar debemos comunicar nuestras peticiones de manera clara, directa y concreta.
- Tener claridad propia respecto de lo que deseamos pedir, entendiendo que debemos **expresar nuestras peticiones clara y explícitamente,** pues las otras personas no tienen la capacidad de adivinar nuestros pensamientos, necesidades y deseos.

- Aprender a expresar nuestras peticiones acompañadas de los sentimientos y las necesidades asociadas a estas, pues esto permite brindarles un marco y un contexto.
- Solicitar a la persona a la que expresamos nuestras peticiones alguna confirmación verbal para saber cómo entendió nuestras palabras, con el fin de poder corregir cualquier interpretación incorrecta (Rosenberg, 2013). Podemos también solicitarle a la persona que confirme su comprensión con sus propias palabras.
- Agradecer a la otra persona que nos haya confirmado que comprendió nuestra petición. Muchas veces es útil explicarles a las personas por qué requerimos que nos confirmen si comprendieron o no; y acá la idea central es que deseamos comprobar que nosotros nos hayamos expresado con claridad.

Según el Dr. Rosenberg, es natural que, una vez expresadas nuestras peticiones de manera abierta y clara, y que hemos recibido la confirmación de la otra persona respecto de su comprensión de la misma, aspiremos a conocer:



**Aspecto:**

Los sentimientos de la otra persona

**Ejemplo de expresiones para explorarlo:**

“Me gustaría que me dijeras qué sientes respecto de lo que acabo de decirte”.



**Aspecto:**

Los pensamientos de la otra persona

**Ejemplo de expresiones para explorarlo:**

“Me gustaría conocer qué piensas u opinas respecto de lo que acabo de decirte”.



**Aspecto:**

La disposición de la otra persona a atender nuestras peticiones

**Ejemplo de expresiones para explorarlo:**

“Me gustaría saber si estás dispuesta(o) a colaborar con lo que acabo de solicitarte”.

## ORIENTACIONES PARA LA UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS DEL MALETÍN

### Uso de las infografías planas

#### • Infografía plana 1. El poder de la empatía

**COMUNICACIÓN no violenta**

## El poder de la EMPATÍA

La Comunicación No Violenta puede ayudarnos a conectar empáticamente con las otras personas.

**La empatía**

Es la capacidad de conectar de manera profunda y genuina con las realidades, sentimientos, necesidades y deseos de las otras personas.

**PARA LOGRARLO, PODEMOS PROGRESIVAMENTE:**

- Aprender a escuchar consciente y activamente.
- Identificar los sentimientos y necesidades insatisfechas de las otras personas.
- Evitar los juicios y las excusas ante las realidades humanas que no comprendemos ampliamente.
- Aprender a escuchar genuinamente para neutralizar la violencia y el enojo en otras personas.
- Empatizar con las necesidades y los deseos que están detrás del "no" que alguien nos brinda como respuesta ante una petición, sin personalizar la respuesta negativa.
- Aprender a interrumpir de manera respetuosa y empática cuando estamos en una conversación que ha perdido el rumbo y ha caído en el aburrimiento, apelando a la necesidad de conexión real y a la satisfacción de necesidades.
- Aprender a captar los sentimientos y las necesidades de las otras personas expresadas a través de sus silencios.

"La empatía radica en nuestra capacidad de estar presentes." Dr. Rosenberg

**BIBLIOGRAFÍA**  
Rosenberg, M. 2013. Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida.

Producción y contenido: Eduardo López Murillo  
Diseño gráfico: Vanessa Martínez Acuña

**Colypro**

**Objetivo del recurso.** Brindar una definición clara y concisa acerca de la empatía como habilidad socioemocional, mostrando acciones concretas para desarrollar progresivamente la empatía en las relaciones interpersonales.

**Contenidos básicos para el análisis del recurso.** Relaciones interpersonales, empatía, conexión emocional, escucha activa, conciencia emocional, sensibilidad social, respeto, tolerancia social, cultura de paz, comunicación asertiva y empática, asertividad.

#### Procedimiento para la implementación del recurso

Algunas posibilidades:

#### a. Planteamiento de preguntas generadoras para las personas estudiantes a partir de los contenidos de la infografía, por ejemplo:

- » ¿Qué es la empatía?
- » ¿Qué desafíos personales identificamos para desarrollar la empatía?
- » ¿Qué desafíos interpersonales identificamos para desarrollar la empatía frente a otras personas?

- » ¿Qué escenarios familiares o educativos facilitan el desarrollo de las habilidades y las actitudes mencionadas en la infografía?

Otras preguntas relacionadas.

**b. Planteamiento de trabajo personal de cada estudiante a partir de los contenidos de la infografía, por ejemplo:**

- » Cada estudiante realiza una evaluación personal acerca de su capacidad empática.
- » ¿Con cuáles personas de su propio contexto logra mostrar mayor empatía y con cuáles menos?
- » ¿En cuáles escenarios sociales (familia, pareja –si la tiene–, colegio, iglesia –si pertenece a una–, grupo de amigos, otros) logra mostrar mayor empatía y en cuáles menos empatía?
- » ¿Logra evaluar, a partir de situaciones personales, las posibilidades personales para desarrollar su capacidad empática?
- » Respecto de las acciones planteadas en la infografía, de 1 a 10 logra explorar cuáles acciones ha logrado trabajar en la vida personal y cuáles aún podría desarrollar como oportunidades de mejora personal.

**c. Planteamiento de trabajo grupal a partir de los contenidos de la infografía:**

- » En parejas, tríos o grupos de 4 integrantes, se propician espacios de discusión respecto de las acciones planteadas en la infografía y de cómo estas aportan a la construcción de relaciones interpersonales saludables y nutritivas o acerca de cómo éstas contribuyen a la construcción de culturas de paz, a la prevención del bullying o a la prevención de la violencia de pareja o en contextos familiares.
- » Grupalmente se analizan acciones que permitan potenciar el desarrollo de las habilidades descritas en la infografía con niñas y niños o en contextos familiares.

- **Infografía plana 2. 4 pasos para expresar la ira o el enojo**

**COMUNICACIÓN no violenta**

## 4 pasos para expresar LA IRA O EL ENOJO

- 1 DETENERSE Y RESPIRAR**  
 Detenerse, hacer una pausa y respirar en silencio sin expresar nada.
- 2 IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS QUE CONTIENEN JUICIOS**  
 Identificar los pensamientos que están provocando nuestros sentimientos de enojo o ira.
- 3 CONECTARSE CON LAS PROPIAS NECESIDADES**  
 Conectar esos pensamientos con las necesidades personales que estén relacionadas.
- 4 EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES NO SATISFECHAS**  
 Conscientes de la importancia del autocontrol y el respeto como principio innegociable, expresar claramente el enojo, transformado en necesidades y sentimientos relacionados con éstas.

**BIBLIOGRAFÍA**  
 Rosenberg, M. 2013. Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida.

Redacción y contenidos: Eduardo López Murillo  
 Diseño gráfico: Vanessa Martínez Acuña

**Colypro**

**Objetivo del recurso.** Ofrecer cuatro pasos concretos para expresar sentimientos como la ira o el enojo de manera constructiva.

**Contenidos básicos para el análisis del recurso.** Concepto de *enojo*, concepto de *ira*, expresión saludable de las emociones y los sentimientos, autoconciencia emocional, expresión emocional, técnicas de respiración consciente, relación entre la cognición y la emoción, necesidades personales, autocontrol emocional, respeto como principio innegociable de interrelación.

### Procedimiento para la implementación del recurso

Algunas posibilidades:

#### a. Planteamiento de preguntas generadoras a partir de los contenidos de la infografía, por ejemplo:

» ¿Qué situaciones de la vida cotidiana me generan enojo o ira?

» ¿Cuáles son las formas que utilizo frecuentemente para gestionar el enojo o la ira?

» ¿Existen diferencias cualitativas entre el enojo y la ira?

» ¿Es posible controlar el enojo o la ira?

- » ¿Qué consecuencias a nivel personal podría generar la no autorregulación del enojo o la ira?
- » ¿Qué consecuencias a nivel interpersonal podría generar la no autorregulación del enojo o la ira?
- » ¿Existe alguna relación entre la forma en la que expresamos el enojo o la ira con una persona y el nivel de confianza que tenemos con esa persona?

**b. Planteamiento de trabajo personal de cada estudiante a partir de los contenidos de la infografía, por ejemplo:**

- » Cada estudiante realiza una evaluación personal acerca de las formas en las que históricamente autogestiona sentimientos como el enojo y la ira.
- » Cada estudiante trabaja identificando cuáles situaciones cotidianas considera que detonan en sí mismo(a) sentimientos como el enojo o la ira.
- » Cada estudiante analiza formas más saludables, funcionales o adaptativas de expresar el enojo o la ira.
- » Cada estudiante analiza formas menos saludables, funcionales o desadaptativas para expresar el enojo o la ira.
- » Cada estudiante identifica en medios de comunicación o en redes sociales alguna nota periodística relacionada con las distintas formas, más o menos funcionales, de expresar el enojo o la ira; comparte los hallazgos con el resto del grupo.

**c. Planteamiento de trabajo grupal a partir de los contenidos de la infografía:**

- » En parejas, tríos o grupos de 4 integrantes, se propician espacios de discusión respecto de los pasos planteados en la infografía para la expresión del enojo o la ira.
- » En parejas, trío o grupos de 4 integrantes se propone a las personas estudiantes realizar representaciones teatrales acerca de las distintas formas de gestionar el enojo o la ira, y potenciales consecuencias.
- » Cada grupo de estudiantes identifica en medios de comunicación, impresos o digitales, notas periodísticas relacionadas con el manejo del enojo; discuten entre sí la noticia y presentan al resto de la clase algunas de sus conclusiones.
- » En grupos, las personas estudiantes analizan y discuten algunas formas en las que la expresión saludable y funcional del enojo o la ira aporta a la construcción de relaciones interpersonales saludables y nutricias o acerca de cómo estas contribuyen a la construcción de culturas de paz, a la prevención del bullying o a la prevención de la violencia de pareja o en contextos familiares.
- » Grupalmente se analizan acciones que permitan potenciar en niñas y niños el desarrollo de capacidades relacionadas con la expresión saludable del enojo o la ira, descritas en la infografía.

## Uso de una infografía Interactiva

- ¿Por qué hacemos realmente las cosas? Explorando nuestras motivaciones internas a la hora de hacer lo que hacemos



**Objetivo del recurso.** Brindar distintos elementos que faciliten la comprensión respecto de las motivaciones que las personas tienen para afrontar la vida cotidiana.

**Contenidos básicos para el análisis del recurso.** Concepto de motivación, exploración y evaluación de motivaciones personales, motivación extrínseca, motivación intrínseca, creencias cognitivas relacionadas con la motivación, reactividad vs. proactividad, elecciones conscientes vs. obligaciones, distintas clases de motivaciones personales.

### Procedimiento para la implementación del recurso

Algunas posibilidades:

**a. Planteamiento de preguntas generadoras a partir de los contenidos de la infografía interactiva, por ejemplo:**

- » ¿Con cuánta frecuencia me detengo a explorar y analizar las motivaciones detrás de mis acciones?

- » ¿Cómo explorar mis motivaciones personales detrás de mis acciones puede ayudarme a conocerme mejor como persona?
- » ¿Considero que mis motivaciones personales pueden incidir sobre mi nivel de bienestar, salud mental y sentido de vida?
- » ¿Qué tanta capacidad de automotivación considero que tengo?
- » Dicha capacidad de automotivación ¿se mantiene o es fluctuante?
- » ¿Considero que mi capacidad de automotivación está relacionada con mi capacidad personal de consecución de logros? En otras palabras, ¿logro alcanzar lo que me propongo?
- » ¿Logro traducir mi capacidad de automotivación en establecimiento de metas y objetivos?

**b. Planteamiento de trabajo personal de cada estudiante a partir de los contenidos de la infografía, por ejemplo:**

- » Cada estudiante realiza una evaluación personal acerca de las formas en las que históricamente ha gestionado su motivación personal.
- » Cada estudiante trabaja identificando los mecanismos de automotivación que implementa para lograr sus objetivos.
- » Cada estudiante analiza los desafíos personales que enfrenta a la hora de establecer sus motivaciones personales para la consecución de sus logros.

**c. Planteamiento de trabajo grupal a partir de los contenidos de la infografía:**

- » En parejas, tríos o grupos de 4 personas, se propician espacios de discusión respecto de los pasos planteados en la infografía interactiva para transformar los “tengo que” por “yo elijo”.
- » En parejas, trío o grupos de 4 integrantes se propone a las personas estudiantes realizar representaciones teatrales acerca de las distintas formas en las que cada uno(a) establece sus motivaciones personales.
- » Cada grupo de estudiantes identifica en medios de comunicación, impresos o digitales, notas periodísticas relacionadas con situaciones que consideren están relacionadas con la capacidad de las personas para motivarse a sí mismas.
- » En grupos, las personas estudiantes analizan y discuten algunas posibles relaciones entre la capacidad de automotivación y constructos como el bienestar, la salud mental y la calidad de vida.

## Uso de los recursos audiovisuales

- **Video 1. Aspectos generales de la comunicación no violenta**

**Objetivo del recurso.** Brindar nociones generales acerca de la comunicación no violenta, de los cuatro componentes de la comunicación no violenta, así como de los beneficios personales que este enfoque de comunicación genera.

**Contenidos básicos para el análisis del recurso.** Comunicación no violenta, los cuatro componentes de la comunicación no violenta: observación de hechos, identificación de sentimientos, expresión de necesidades y formulación asertiva de peticiones.

### **Procedimiento para la implementación del recurso audiovisual**

Posibles aplicaciones:

- » Puede ser utilizado como un recurso audiovisual introductorio para abordar la temática de la comunicación no violenta con la población meta, brindando una noción general acerca de qué es la comunicación no violenta, sus cuatro componentes fundamentales y algunos de los beneficios que genera el aprendizaje de este enfoque de comunicación.
- » A nivel de trabajo individual, cada persona estudiante puede, a partir de la visualización del recurso audiovisual, analizar los componentes de la comunicación no violenta, plantear escenarios actuales de interacción en contextos de pareja, familiares, académicos o laborales, así como otros escenarios alternativos en esos mismos contextos, en los que se implementen los componentes de la comunicación no violenta, estableciendo comparaciones y diferenciaciones que propicien tomas de conciencia.
- » A nivel de trabajo grupal, en parejas, tríos o grupos de cuatro integrantes, las personas estudiantes ejemplifican con ayuda de dramatizaciones otros posibles ejemplos en los que pueden implementarse los componentes de la comunicación no violenta, explorando distintos escenarios cada grupo: familiares, educativos, laborales, políticos, organizacionales, entre otros.

- **Video 2. Comunicación que bloquea la compasión humana**

**Objetivo del recurso.** Mostrar distintas formas de comunicación que, desde la perspectiva del Dr. Marshall Rosenberg, bloquean la compasión humana.

**Contenidos básicos para el análisis del recurso.** Los juicios moralistas, las comparaciones, negación de la responsabilidad, las exigencias hacia otras personas (aspectos señalados por el Dr. Marshall Rosenberg).

### **Procedimiento para la implementación del recurso audiovisual**

Posibles aplicaciones:

- » Puede ser utilizado como un recurso introductorio para abordar la temática de la comunicación que bloquea la compasión con la población meta, brindando una noción general acerca de cuatro formas en las que, según el Dr. Marshall Rosenberg, se bloquea la compasión humana.
- » A nivel de trabajo individual, cada persona estudiante puede, a partir de la visualización del recurso audiovisual, realizar una revisión y un análisis personal (trabajo de autoobservación) de sus propias dinámicas de comunicación, consigo misma (nivel intrapersonal) y con otros seres humanos (nivel interpersonal), más o menos cercanos, con el fin de identificar dinámicas que eventualmente coincidan con las formas bloqueadoras de compasión planteadas por Rosenberg.
- » A nivel de trabajo grupal, en parejas, tríos o grupos de cuatro integrantes, las personas estudiantes ejemplifican, con ayuda de dramatizaciones cortas, algunas posibles situaciones cotidianas en las que identifiquen la presencia de dinámicas comunicativas bloqueadoras de la compasión humana según lo propuesto por Rosenberg, esto en distintos escenarios: familiares, educativos, laborales, políticos, organizacionales y afines.

## Uso de una guía didáctica para la persona estudiante



**Objetivo del recurso.** Brindar algunos contenidos generales respecto de la comunicación no violenta para estudiantes de las distintas modalidades de educación para personas jóvenes y adultas, así como algunas estrategias prácticas para abordar dichos contenidos con esta población.

**Contenidos básicos para el análisis del recurso.** Comunicación no violenta, componentes de la comunicación no violenta, comunicación que bloquea la compasión, otros relacionados.

### Procedimiento para la implementación del recurso audiovisual

Posibles aplicaciones:

» La guía didáctica de uso en el aula puede ser utilizada por las personas profesionales en docencia como un recurso didáctico útil para propiciar el conocimiento y la reflexión de la población

estudiantil respecto de este enfoque comunicacional, comentando en contextos educativos los distintos contenidos brindados en la guía respecto de la temática, propiciando la discusión, el intercambio, la reflexión individual y grupal sobre los mismos.

- » La guía didáctica de uso en el aula puede ser utilizada por las personas profesionales en docencia como un recurso didáctico útil para propiciar el conocimiento y la reflexión de la población estudiantil respecto de este enfoque comunicacional, proponiendo la realización de los distintos ejercicios planteados en la guía, ya sea a nivel individual o en distintas modalidades de trabajo colaborativo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rosenberg, M. (2013). Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Covey, S. (2003). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa.- 1ª ed. 2ª reimp.- Buenos Aires: Paidós.
- Goleman, D. (2015). Triple focus, un nuevo acercamiento a la educación. Barcelona: Ediciones B. S.A.
- Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.
- UNESCO. (2021). Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe. Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE). Santiago: UNESCO.



# Colypro

2022