



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Ensayar la Comunicación No Violenta"

Propósito

Reflexionar sobre la comunicación no violenta y reconocer en nosotros actitudes de comunicación compasiva.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual
 Duración	40 a 60 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Cada estudiante/participante contará con un cuestionario en formato papel o digital para completar.

Primer Momento

El facilitador invita a completar, en un ejercicio de introspección, de manera individual y en silencio, el siguiente cuestionario:

Respecto a ti mismo, no tomarte en consideración con respecto a:

a) tus necesidades

siempre a menudo a veces raramente jamás

b) tus sensaciones

siempre a menudo a veces raramente jamás

c) tus sentimientos

siempre a menudo a veces raramente jamás



d) tus talentos

siempre a menudo a veces raramente jamás

e) tus impulsos

siempre a menudo a veces raramente jamás

f) juzgarte

siempre a menudo a veces raramente jamás

g) menospreciarte

siempre a menudo a veces raramente jamás

h) culpabilizarte

siempre a menudo a veces raramente jamás

No atreverte a compartir:

a) tus alegrías

siempre a menudo a veces raramente jamás

b) tus penas

siempre a menudo a veces raramente jamás

c) exigirte

siempre a menudo a veces raramente jamás

d) reprimir tus palabras

siempre a menudo a veces raramente jamás

e) ofuscarse

siempre a menudo a veces raramente jamás



Respecto a los demás:

a) juzgar, criticar

siempre a menudo a veces raramente jamás

b) comparar, culpabilizar

siempre a menudo a veces raramente jamás

c) diagnosticar

siempre a menudo a veces raramente jamás

d) interpretar

siempre a menudo a veces raramente jamás

e) generalizar

siempre a menudo a veces raramente jamás

f) sustentar ideas preconcebidas, prejuicios

siempre a menudo a veces raramente jamás

g) establecer jerarquías

siempre a menudo a veces raramente jamás

h) regirse por un pensamiento binario

siempre a menudo a veces raramente jamás

i) negar tu responsabilidad

siempre a menudo a veces raramente jamás

j) exigir, obligar, amenazar

siempre a menudo a veces raramente jamás

k) no dedicar tiempo ni estar dispuesto a escuchar a los demás

siempre a menudo a veces raramente jamás

l) dar consejos a quien no te lo pide

siempre a menudo a veces raramente jamás

m) enfurecerse, enfrentarse a los demás

siempre a menudo a veces raramente jamás



n) negar tu capacidad de elección

siempre a menudo a veces raramente jamás



Segundo momento

Los participantes comparten, en plenario, la experiencia del completamiento del formulario y la información personal que se obtiene del ejercicio.

En la modalidad virtual los participantes comparten sus apreciaciones a través de un escrito.



Práctica inspirada en:

Van Stappen, Anna (2016). Cuaderno de ejercicios de Comunicación No Violenta. Terapias verdes.