

PROCESO DE FORMACIÓN
**DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

Cartilla N°. 2



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

**DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

CARTILLA N° 2



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

CARTILLA N°. 2



Publicación de:
PROGRAMA POR LA PAZ / Compañía de Jesús
Calle 35 N° 21 - 19 / PBX: 338-3790
e-mail: propazsj@unete.com

Director General: Horacio Arango S.J.

Director Ejecutivo: Luis Fernando Múnera S.J.

Autores:

Primera Edición: Asesores año 2000 / Rocío Castañeda Cisneros, Angela Peña Luque, Diana Benítez Paucar, Andrés Bastidas Beltrán y Gonzalo Cocomá Arciniegas.

Segunda Edición: Asesores año 2003 / Rocío Castañeda Cisneros, Carlos Fernández Niño, Andrés Acosta Villalobos y Carolina Tejada Bermudez (Editora del proyecto)

Agadecemos la colaboracion en el año 2001 de:
Lorena Nieto y Juan Carlos Colmenares

Diseño y Diagramación:
Juan Pablo Salamanca Rosas.
IMAGO / Diseño y Comunicación Visual
imagologo@yahoo.com

Ilustraciones portada e interior:
Amalfi Cerpa

Impresión cartillas: Editorial Kimpres
Impresión carpetas: Litocajas
Bogotá/ Colombia - Mayo de 2003

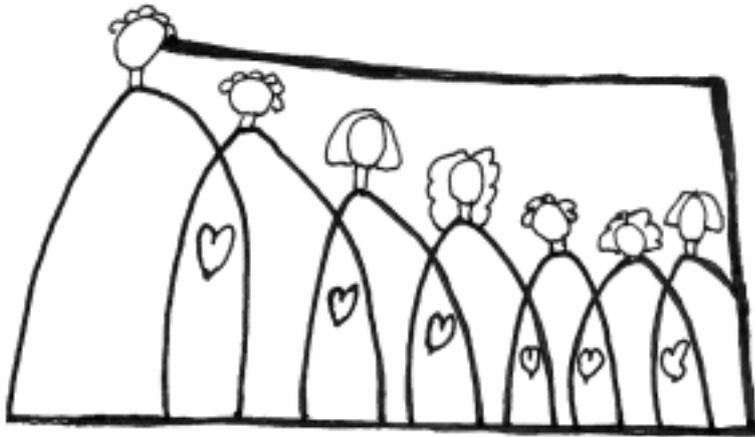
NOTA SEGUNDA EDICIÓN

En esta segunda edición recogemos la experiencia de los últimos dos años de trabajo con esta propuesta pedagógica. Para quienes conocen la primera edición encontrarán una serie de cambios y ajustes, que responden a los aprendizajes y busquedas que hemos hecho como equipo a lo largo de este camino.

La publicación de estas cartillas se realizó gracias al apoyo de: **fundación santa maría**

Se autoriza el uso y reproduccion de estas cartillas citando la fuente y los autores.





COMUNICACIÓN ACTIVA: Una propuesta para conectarnos con el corazón

Para el desarrollo de la habilidad de Comunicación nos basaremos en la propuesta desarrollada por el Dr. Marshall Rosenberg denominada COMUNICACIÓN NO VIOLENTA.

Esta propuesta parte de la base de los sentimientos y necesidades que ya hemos trabajado anteriormente.

Creemos que cuando nos comunicamos generalmente no expresamos qué estamos sintiendo, ni relacionamos eso con una necesidad que buscamos satisfacer. Así mismo, nuestras conversaciones muchas veces giran en torno a juicios, señalamientos o descalificaciones de los otros y otras.

La COMUNICACIÓN NO VIOLENTA propone conectarnos con nuestro propio corazón y con el corazón de los demás.

¿Y cómo lo hacemos?

Cuando establecemos relaciones de caricia reconocemos a la otra persona, la aceptamos con sus sentimientos y necesidades, hasta tal punto que realmente creemos que estos son tan importantes como los nuestros. Entrar en contacto con el corazón de los/as otros/as significa valorarlos profundamente y "ponernos en sus zapatos".

Pues bien, la idea es utilizar lo que ya conocemos de la relación entre los sentimientos y las necesidades en un esquema que nos propone dicho autor. Para ser más claros, vamos a presentar los cuatro pasos propuestos para EXPRESARNOS y donde podemos ver cómo esta propuesta puede ayudarnos a sentir con el otro/a y desde allí a generar una comunicación mucho más profunda :

1. Describir el hecho:

Generalmente, cuando nos comunicamos con alguien es porque algún hecho ha motivado nuestro deseo de hablar. La idea es que expresemos este hecho lo más claro posible, sin emitir juicios, ni interpretaciones sobre lo que pasó.

Una forma de comenzar a describir el hecho puede ser:
"Cuando ..."

Ejemplo: Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente,

2. Expresar cómo me siento frente a ese hecho:

La intención en este paso es expresar qué sentimiento tengo en este momento a raíz del hecho que acabo de describir. Es muy importante centrarse en lo que está ocurriendo dentro de mí, más que en el otro/a; por eso los sentimientos se expresan en primera persona.

Una forma de comenzar a hablar sobre este sentimiento puede ser: "Me siento", o "Yo siento"

Siguiendo con el ejemplo anterior, expresaría el sentimiento de la siguiente manera: "Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente, me siento enojado"

3. Expresar cuál o cuáles son las necesidades que están unidos a mis sentimientos:

Como ya vimos, los sentimientos nacen de unas necesidades propias, la intención en este paso es expresar cuál es esa necesidad. Una forma de expresar este paso puede ser: "Porque yo tengo una necesidad de ..."

Siguiendo con nuestro ejemplo, la conversación seguiría así: "Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente, me siento enojado, porque necesito respeto".

4. Hacer una petición concreta:

En este punto solicitamos a quién nos escucha la realización de una acción concreta que pueda ayudarnos a satisfacer nuestra necesidad, a alcanzar nuestro bienestar.

Una forma de expresar esto puede ser: "Me gustaría saber si estás dispuesto a ..."

Nuestro ejemplo seguiría así: "Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente, me siento enojado, porque necesito respeto, me gustaría saber si puedes decirme las razones que tienes para hablarme así".

Debemos tener claro que la persona a la que hablamos está en plena libertad de acceder a nuestra petición o de no hacerlo; lo

que buscamos con este tipo de comunicación no es que el/la otro/a acceda y cumpla siempre con nuestras necesidades. Lo que buscamos es romper el círculo de violencia con el que respondemos para desquitarnos, para lastimar; lo que esperamos es expresar nuestros sentimientos – no negarlos – de tal manera que demos alternativa al otro/a de abrir su corazón para entender lo que ocurre y poder transformarlo.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio "Comunicación No Violenta":

Objetivo: Presentar la técnica de la comunicación no violenta y dar algunas herramientas para su ejercicio.

Recursos: Papel periódico y marcadores, hojas carta y esferos ó lápices.

Metodología:

- 1.** Se pide a cada persona pensar en una situación reciente en la que no tuvo una buena comunicación, donde se dio una mala interpretación, un mal entendido o donde no pudo expresarse adecuadamente. Es importante escribirla.
- 2.** Posteriormente deben identificar los sentimientos que esto genera, se invita a algunas personas a compartirlos – esto debe ser voluntario -.
- 3.** Se presenta la propuesta de la Comunicación No Violenta como una alternativa para conectarnos con nuestro corazón y el de las otras personas, ayudándonos a construir mejores relaciones.

4. Se invita a las personas a retomar la situación que escribieron desde esta propuesta, a medida que se explica cada paso se da tiempo para que las personas –por escrito - apliquen la propuesta a su caso, y quienes quieran puedan compartirlo con el grupo para hacer las observaciones y ajustes necesarios. Si hay personas que no quieren hacerlo debe ser respetado.
5. Para terminar se realiza un plenario en torno a las percepciones y preguntas que puedan surgir en las personas en torno a la propuesta.

Recomendaciones:

En el compartir, quienes están dirigiendo la dinámica pueden ir corrigiendo las expresiones de los participantes, estando muy atentos a que se describa el hecho lo más claro posible, sin emitir juicios ni interpretaciones. Así mismo, que se expresen los sentimientos unidos o relacionados con las necesidades y se realicen peticiones respetuosas, concretas y realizables.

Este ejercicio debe lograr que todos/as los/as participantes comprendan a profundidad la propuesta de la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, por ello la corrección que se haga en el compartir sobre la forma en que escriben cada paso es muy importante. Esta corrección debe hacerse con mucho respeto y cariño.

Es importante también ir al ritmo del grupo. ¡No se afanen!, recuerden que se trata de comprender y aplicar esta técnica.

Escucha Activa

Como esta es una herramienta de COMUNICACIÓN, naturalmente debe consistir no solo en hablar o expresar de cierta manera sino también en escuchar.

Un elemento muy importante en la escucha activa y que ayuda a expresar empatía a otras personas es el PARAFRASEO. En síntesis parafrasear es un intento por entender claramente lo que nos están diciendo. Para hacerlo solamente tenemos que retomar lo que la persona dice y colocarlo en nuestras propias palabras.

Se puede usar las siguientes maneras para hacerlo:

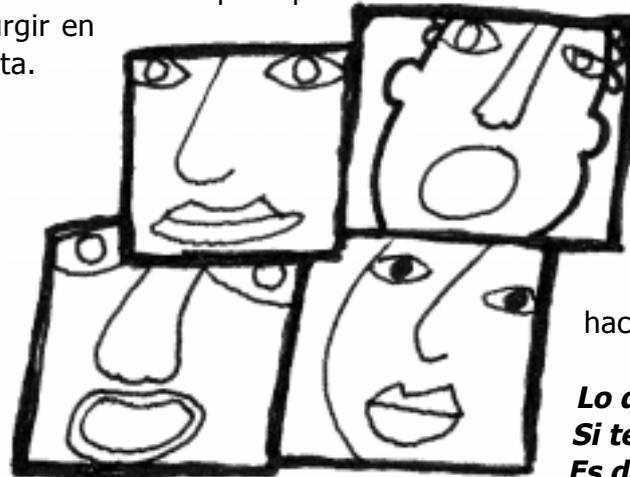
- Lo que tu me quieres decir es...***
- Si te entiendo bien lo que tu opinas es...***
- Es decir que tu sientes... porque...***

La "Escucha Activa" tiene así mismo 4 pasos similares a los que ya trabajamos en la expresión desde la Comunicación No Violenta⁴:

1. Escuchar y expresar el hecho:

Escuchar las acciones concretas que la persona ha visto, oído, o recordado y expresarlas.

Una forma de expresar esto puede ser: "Cuanto tu (ves, oyes, recuerdas) ..."



⁴ Centro Colombiano de la Comunicación No violenta.