



## TRABAJANDO EN COMÚN PARA EL COMÚN

### IV. LA COMUNICACIÓN

Ante un mismo hecho o situación, distintas personas llegan a formas diversas de entenderlo y a reacciones a menudo muy diferentes. Esto suele ser causa de incompreensión, desencuentro e incluso conflicto, ya sea en las relaciones personales, laborales o sociales. ¿Por qué ocurre?

La respuesta la podemos encontrar en la forma en que nuestra mente capta la realidad que la circunda y cómo procesa y reelabora los datos que recibe. Nuestra mente es un ente muy complejo que está sometido a muchos condicionantes.

Entender cómo funciona el proceso de conocer y cuáles son sus principales condicionantes, puede ayudarnos mucho a comprender y relativizar estas diferencias de apreciación y de reacción entre diferentes personas ante hechos similares.

No vamos a entrar aquí en el fondo de esta cuestión, solo pincela-

remos algunas ideas que nos aportan diferentes personas y colectivos que han trabajado sobre la comunicación no violenta a lo largo de las últimas décadas.

Hablamos, por ejemplo, de **Marschall Rosenberg**, que en su libro "Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida", nos habla de la comunicación no violenta como una herramienta para el cambio social.

De **Marlene Schneider y Arthur Robin**, que crearon la "Técnica de la Tortuga", para el control de los impulsos que, aunque dirigida inicialmente a niñas y niños, es aplicable a todas las edades y condiciones. <https://educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-de-la-tortuga/>

Y hablamos del **Grupo Tortuga**, que desde hace décadas organiza e imparte talleres de comunicación no violenta, de donde hemos cogido parte de esta introducción. <https://www.grupotortuga.com/Taller-de-Comunicacion-Nonviolenta>

## **La Comunicación No Violenta en las Organizaciones y espacios sociales**

En los espacios de participación donde nos movemos, la comunicación no violenta (CNV) nos puede ayudar a comunicarnos de una forma más eficiente, resolver mejor los conflictos y reducir el desgaste personal.

También nos puede servir para liberarnos de prejuicios y comprender mejor a todos los actores que influyen en la elección de nuestras estrategias.

Sin embargo, llegar a dominarla requiere práctica, y cuando estamos empezando a usarla, podemos cometer el error de centrarnos solamente en las palabras que usamos, olvidando la parte más importante, que es profundizar en nuestros sentimientos y tratar sinceramente de encontrar una solución que satisfaga a ambas partes.

Por eso es importante atender a los cuatro elementos que nos propone Rosenberg: Observar sin evaluar, Identificar nuestros sentimientos, Tomar conciencia de nuestras necesidades y Pedir claramente lo que queremos, una petición que tiene que ser concreta, realizable y negociable.

La comunicación no violenta requiere de práctica continua.

Por eso es recomendable realizar talleres con cierta periodicidad, donde se pueden analizar situaciones reales y trabajar con diferentes técnicas.

Rosenberg eligió dos animales, **chacal y jirafa**, tanto por su fisonomía como por algunos aspectos de su conducta para ejemplificar dos formas distintas de comunicarnos. El chacal representa la forma de pensar y de expresarse basada en juicios moralistas, mientras que la jirafa representa la empatía y la toma de conciencia de las necesidades propias y ajenas.

El **lenguaje chacal** está lleno de calificativos y etiquetas, y su autoestima es muy baja.

En el **lenguaje jirafa** no existe lo "correcto" o "incorrecto". La realidad es cambiante, por eso tratan de conectar con sus emociones y pedir a las demás personas lo que necesitan sin juicios ni exigencias. También tienen en cuenta las necesidades ajenas y son conscientes de que siempre podemos elegir.

La mayoría de las personas hemos sido educadas como chacales.

**Nuestra forma de pensar basada en juicios y en obligaciones es el resultado de la sociedad jerárquica en la que vivimos.**

La CNV nos puede ayudar a cambiar el chip, a pensar, hablar y actuar como jirafas.

## LENGUAJE CHACAL Y LENGUAJE JIRAFAS

Juicios moralistas

Normas rígidas

Exigencias

Castigos y recompensas

"Tengo que..."

Baja autoestima

Competición



Empatía

Sentimientos

Necesidades

Peticiones

Elección

Aprender de los errores

Colaboración

## LA ESCUCHA EMPÁTICA

Dar empatía es prestar toda nuestra atención a la otra persona

Es estar presentes, no buscar soluciones

Tratamos de identificar observaciones sentimientos, necesidades y peticiones, aunque nos hable con juicios y exigencias



Podemos hacer preguntas, o parafrasear para animar que siga comentando un tema

## AUTOEMPATÍA



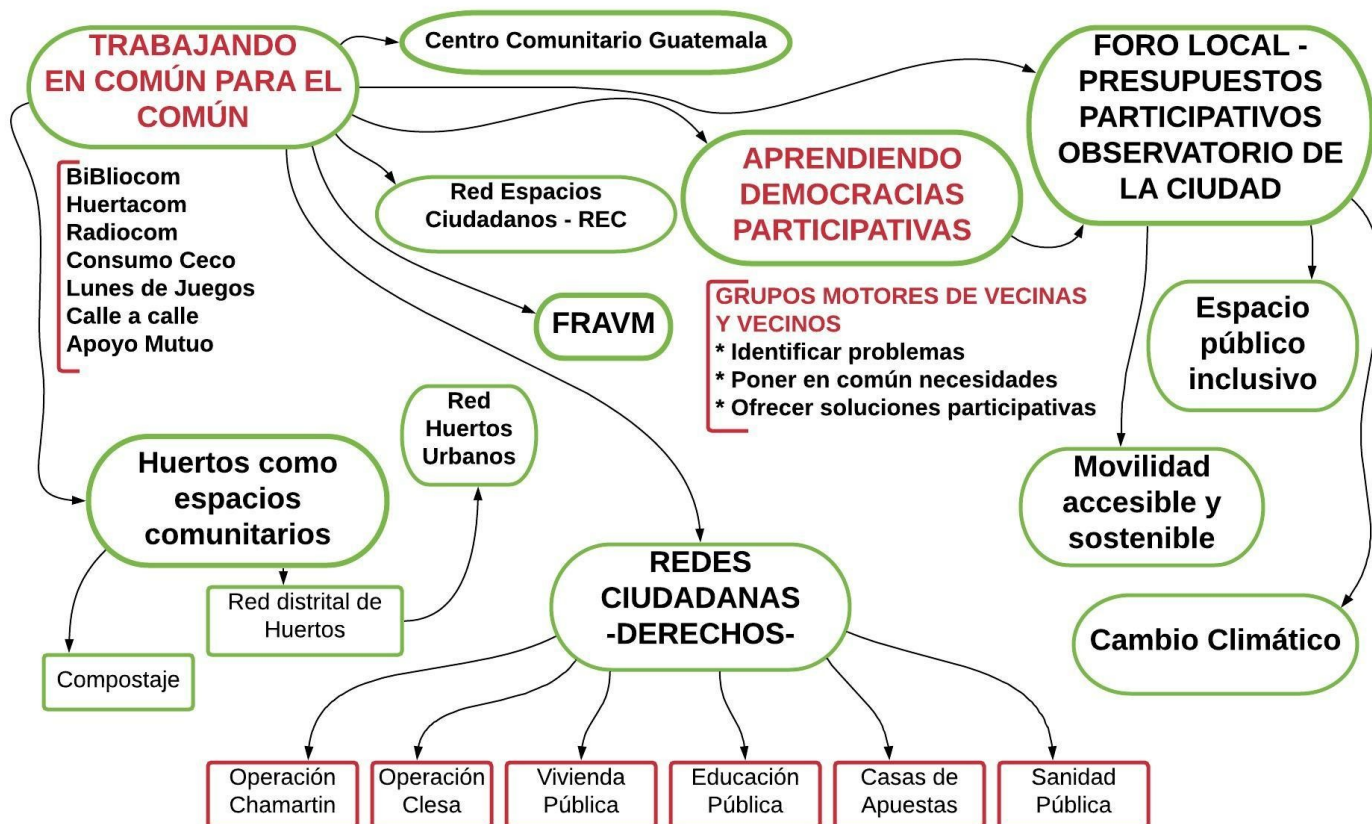
A veces necesitamos dedicar un tiempo a conectar con nosotr@s mism@s antes de poder empatizar con l@s demás

Si lamentamos una acción, en lugar de culparnos por ello, podemos recordar qué necesidad queríamos cubrir y tratar de aprender a mejores estrategias

Trabajamos para construir un espacio político ciudadano cooperativo, con democracias directas, inclusivas, deliberativas y participativas

<http://www.fuencactiva.org>

## MAPA DE ACCIONES - AVLAFLOR 2019



### Asamblea los viernes a partir de las 7.30

Si quieres asociarte o contribuir con una aportación económica anual (entre 12 y 60€), puedes enviarnos tus datos y hacer el ingreso en la cuenta de TRIODOS 1491 0001 25 2006904227

## ESPACIO VECINAL AUTOGESTIONADO LA FLOR

### GRUPOS DE TRABAJO

Bibliocom (biblioteca comunitaria feminista y diversa)  
 Onda Violeta (radio comunitaria)  
 Huerta y espacios verdes  
 Consumo responsable y ecológico

### Talleres permanentes y actividades periódicas

Información en: <http://www.avlaflor.org/>

CON LA COLABORACIÓN DE:

