



Herramientas de comunicación no violenta

Es un término que acuñó Marshall Rosenberg en los años 60 y una herramienta de comunicación que ayuda a las personas para resolver conflictos de una manera positiva y pacífica. La CNV genera sinceridad y empatía, necesarias para crear relaciones sanas. También se denomina comunicación compasiva o comunicación colaborativa, quizás términos más acertados y positivos. Rosenberg, encontró un sistema de comunicación asertiva, simétrica, coherente y empática, para evitar relaciones tóxicas.

La clave consiste en saber identificar nuestras necesidades y sentimientos, y las de los demás, y así, podremos conseguir una comunicación auténtica. Este sistema ofrece técnicas para desarrollar la capacidad de escucha y expresión para sentirnos más libres y tener relaciones armoniosas, se propone encontrar la armonía entre nuestras necesidades y las de los demás. También enseña a desarrollar la capacidad de empatía y a resolver conflictos sin dañar las relaciones.

La comunicación no violenta es una técnica que se basa en el mutuo entendimiento y la colaboración entre las personas, se caracteriza por la empatía, el asertividad, la claridad y la colaboración. La técnica se basa en cuatro principios fundamentales:

- 1) Cualquier situación debe poder **observarse sin juzgar** a los demás.
- 2) Todos deben aprender a **expresar** sus propios **sentimientos**
- 3) **Expresar sus necesidades**
- 4) **Formular lo que espera del otro.**

La comunicación no violenta se corresponde principalmente con el grado de empatía que se establezca entre las personas, entre más sea el nivel empático del sujeto menor será la violencia en su estilo de comunicación. Todo lo contrario, ocurre cuando se trata de sujetos poco empáticos, los cuales son incapaces de ponerse en el lugar del otro y no perciben el malestar que pueden causar sus palabras en las demás personas.

Una vez entendida qué es la comunicación no violenta, Rosenberg dice que hay tres modos y lenguajes de aplicarla.

1. **Auto empatía:** conectar de manera compasiva con lo que está sucediendo dentro de nosotros. Conectar sin juicios.
2. **Recibir siendo empática:** escuchar y observar los sentimientos, necesidades y peticiones de la otra persona.
3. **Expresar honestidad:** hacer una petición honesta.



Lenguaje chacal y lenguaje jirafa: Rosenberg utilizó dos animales para explicar dos formas de comunicarnos, el chacal y la jirafa. El chacal representa una comunicación juiciosa y la jirafa es empática y es consciente de las necesidades propias y ajenas.

Lenguaje chacal: Se comunica con etiquetas, calificativos, juzga ... su autoestima es baja. No pretende entender ni sentimientos ni necesidades de otros u otras. Utiliza los castigos y las recompensas para que los demás hagan lo que él quiere. La cuestión es que si conseguimos que otra persona haga lo que yo quiero por miedo, culpa o vergüenza, probablemente tenga resentimiento y eso juega en nuestra contra.

Lenguaje jirafa: Las jirafas tratan de conectar con sus emociones, tienen en cuenta las necesidades del otro y son capaces de pedir lo que necesitan.

La mayoría de nosotros y nosotras hemos sido educados como chacales, nuestra forma de pensar está basada en juicios y obligaciones. Con la CNV podemos aprender a pensar, actuar y hablar como jirafas.¹

Para conocer más sobre este tipo de estrategias puede consultar el **Libro Pdf Online Un lenguaje de vida**

¹ Tomado de: <https://www.montessorivillage.es/que-es-la-comunicacion-no-violenta/#:~:text=Tres%20modos%20de%20aplicar%20la%20Comunicaci%C3%B3n%20no%20violenta&text=Auto%20empat%C3%ADa%3A%20conectar%20de%20manera,honestidad%3A%20hacer%20una%20petici%C3%B3n%20honesta.>