



ESENCIALES DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Cambio de paradigma: hacia una mirada humanizada de las relaciones

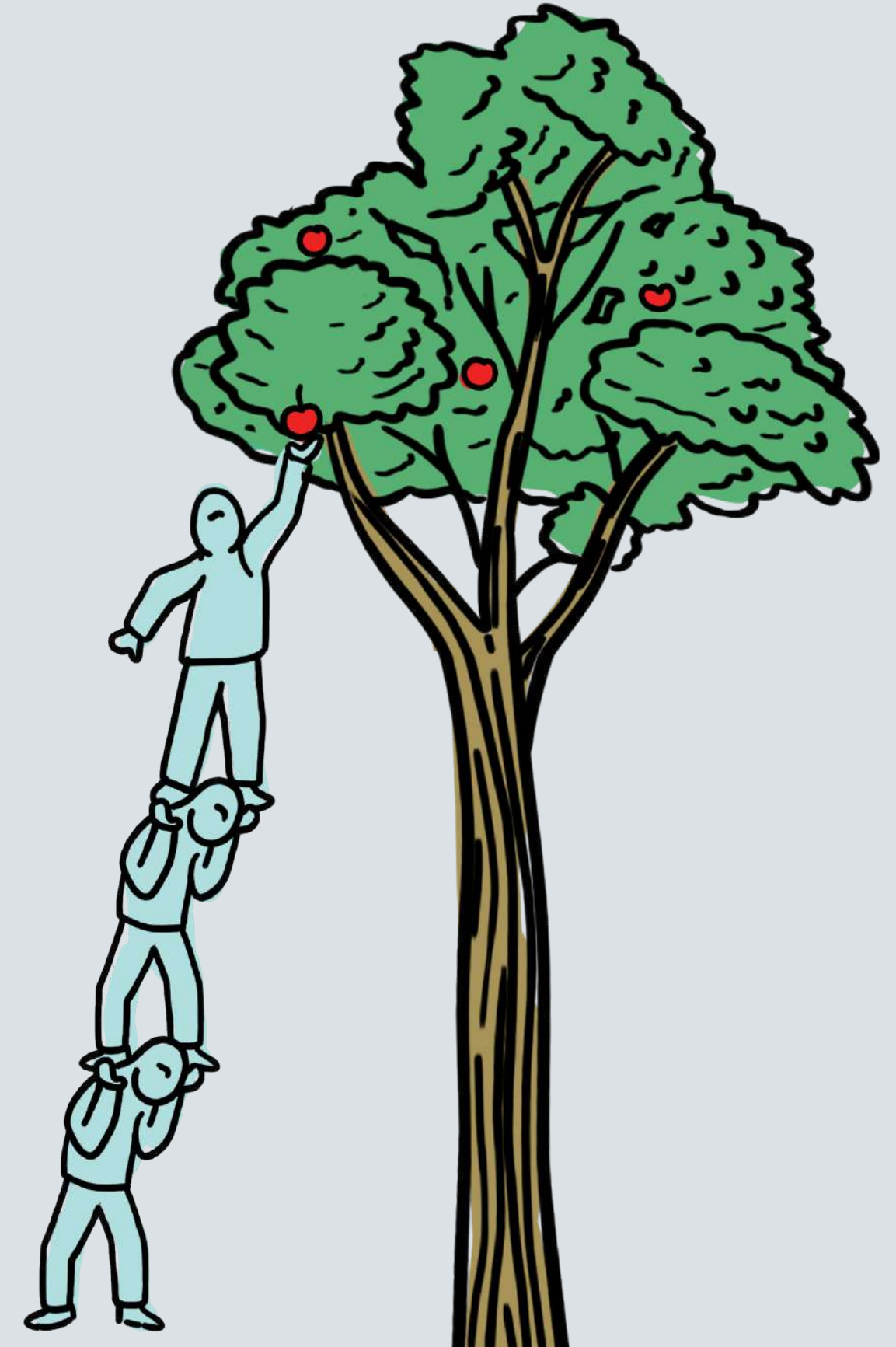


Objetivos de aprendizaje

- Identificar los supuestos que justifican la dominación y reconocer los supuestos alternativos desde la Comunicación Noviolenta.
- Identificar las características de la dominación y los caminos alternativos desde la colaboración.
- Ampliar tu consciencia de cómo las diferencias de poder afectan la posibilidad de incluir necesidades en la vida y en el contexto laboral, debido al acceso desigual a recursos.

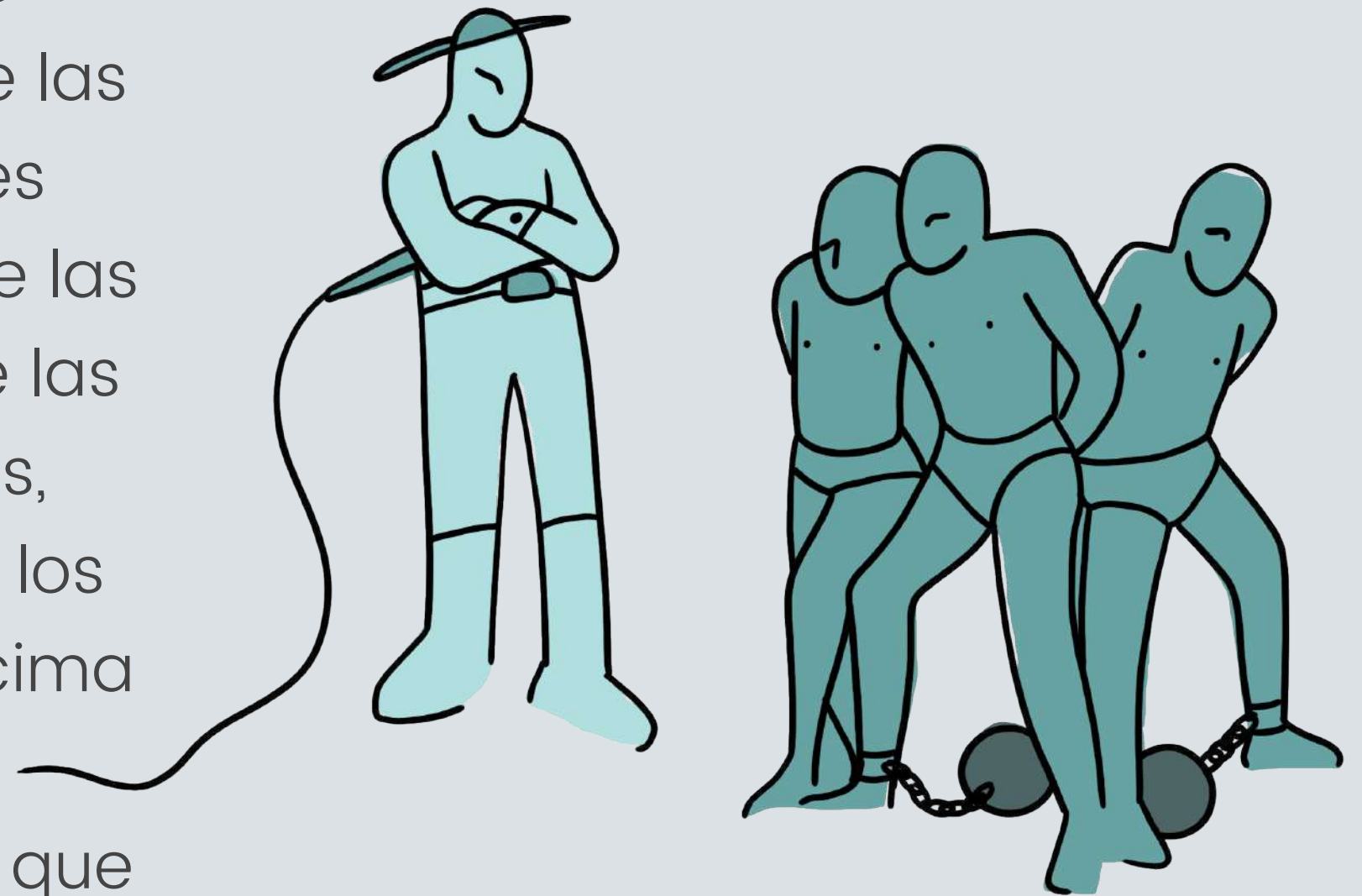
¿Qué habilidad desarrollarás?

Transitar de comportamientos basados en la dominación hacia comportamientos que buscan la colaboración, valorando las necesidades de todos, incluyendo las propias, y trascendiendo patrones de sumisión y rebelión.



De la dominación a la colaboración

Durante siglos, las necesidades de unos grupos se han priorizado por encima de las de otros. Por ejemplo, las de los hombres por encima de las de las mujeres, las de las personas blancas por encima de las de las personas afrodescendientes e indígenas, las de los adultos por encima de las de los niños, las de los seres humanos por encima de las de la naturaleza, y las de las personas con dinero por encima de las que no tienen acceso a recursos.



Así podríamos seguir compartiendo ejemplos que nos recuerdan que **CONSTRUÍMOS UNA FORMA DE VIDA EN LA QUE NOS ACOSTUMBRAMOS A VIVIR UNOS A EXPENSAS DE OTROS.**

Esta distribución desigual del poder no solo le da mayor acceso de recursos a unos grupos sobre otros, para atender sus necesidades, sino también atraviesa gran parte de nuestras interacciones y formas de comprender el mundo.

La Comunicación Noviolenta nos invita a desnormalizar esta violencia cultural

La comunicación noviolenta propone ver las diferentes maneras en las que hemos internalizado la dominación en nuestra vida cotidiana, y nos llama a considerar alternativas que nos permitan transitar hacia una forma de vida en la que las necesidades de todos nos importen y sean incluidas. A continuación, te presentamos un paralelo en el que nombramos algunos de los comportamientos que caracterizan al paradigma de la dominación, y la alternativa correspondiente desde el paradigma de la colaboración. Te proponemos revisar cuáles de las características de la dominación continúas reproduciendo y qué impacto tiene esto en todos los aspectos de tu vida.

Cambio de Paradigma

Paragidma de la DOMINACIÓN →		Paragidma de la COLABORACIÓN
Pensamiento moralista (BIEN/MAL)	→	Pensamiento conectado con necesidades
Juzgar a l@s demás	→	Ver su humanidad
Juicios a si mism@	→	Flujo de aprendizaje constante
Dicotomía tú O yo	→	Tú Y yo en interdependencia
Sumisión- Rebelión	→	Elección auténtica
Seguridad / Zona de confort	→	Abrazar lo desconocido (CONFIANZA)
Exigencias	→	Peticiones
Separación	→	Unión
Poder SOBRE	→	Poder CON
Obediencia	→	Autoconexión
Tener la razón	→	Curiosidad - Apertura
Debilidad / Fortaleza	→	Vulnerabilidad

Supuestos de la dominación

El paradigma de la dominación surge de una historia, o una narrativa, que se construye bajo unos supuestos. Los supuestos que tenemos de cómo funciona el mundo pueden tener un efecto muy profundo sobre cómo vivimos y la vida que creamos colectivamente.



Algunos ejemplos que sustentan a la dominación

- Los humanos son egoístas por naturaleza.
- No hay suficiente para todos.
- Estamos separados los unos de los otros.
- Se requiere de una autoridad para crear y mantener el orden y seguridad.
- Hay gente que merece y otra que no, bien sea por derecho divino, karma o mérito.
- Los esfuerzos de unos valen más que los de otros.

Supuestos de la Comunicación No Violenta

La comunicación no violenta plantea otra narrativa posible sobre la naturaleza humana, desde la cual les invitamos a pararse a lo largo de esta formación. Los siguientes son supuestos clave en los cuales se basa la práctica de la comunicación no violenta.

Muchas tradiciones comparten estos supuestos. La comunicación no violenta nos da herramientas concretas y poderosas para ponerlas en práctica. Cuando vivimos con base en estos supuestos, creemos que la conexión con nosotros mismos y con los demás se hace cada vez más fácil y posible.

Supuestos de la Comunicación No Violenta

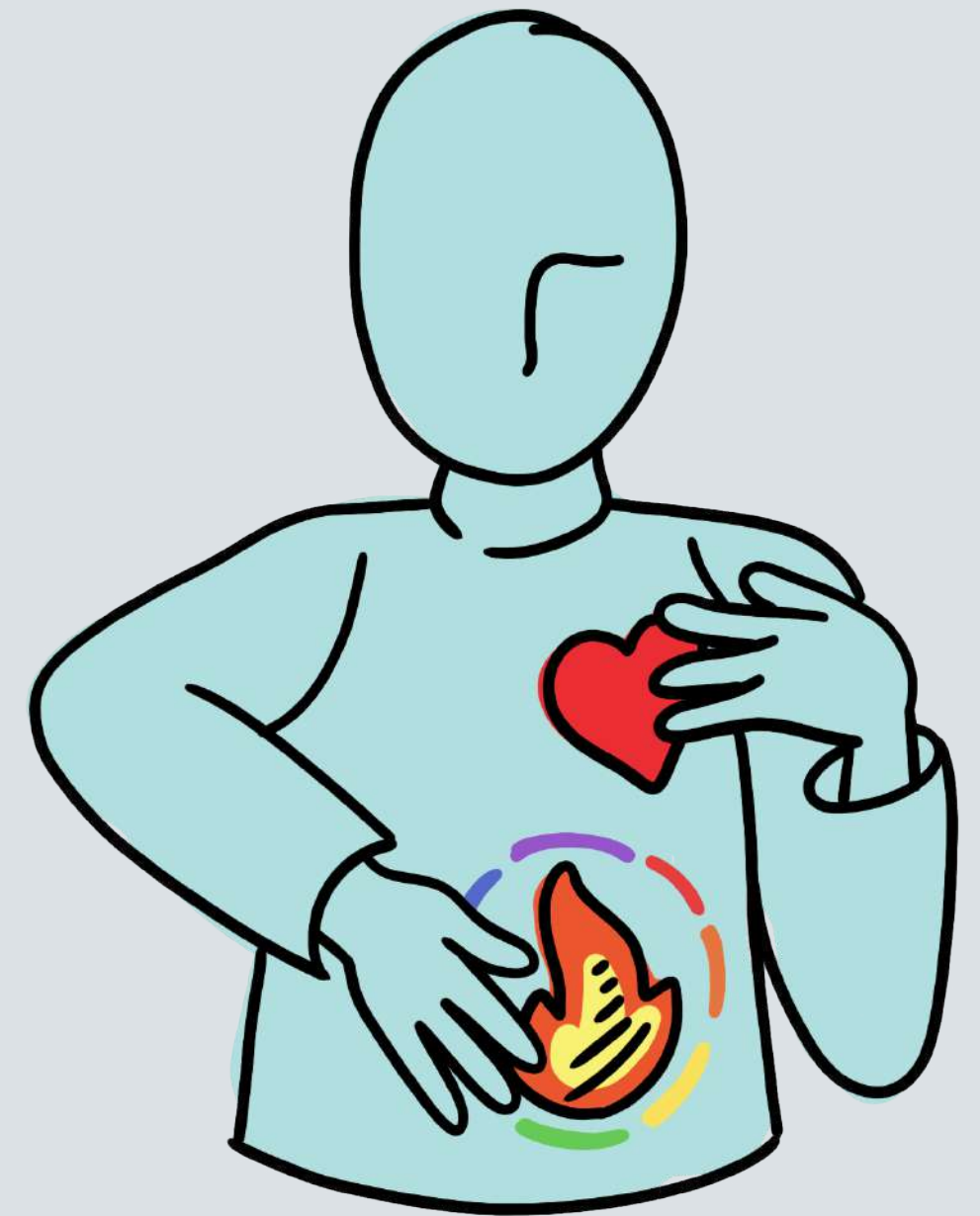
- Los seres humanos disfrutamos dando, cuando contribuimos a la vida de los otros, sobre todo si esa contribución viene de un lugar de libre elección, conectada con nuestras necesidades y las de las otras personas.



- Los seres humanos compartimos las mismas necesidades, aunque las estrategias que elijamos para satisfacerlas sean diferentes. El conflicto ocurre al nivel de las estrategias y no al nivel de las necesidades.
- Todas las acciones son intentos de satisfacer necesidades, ya sea de manera consciente o no. Sólo recurrimos a acciones que no satisfacen nuestras necesidades o las de los demás, cuando no reconocemos estrategias más efectivas para satisfacerlas.

Supuestos de la Comunicación No Violenta

- **Los sentimientos nos indican que tenemos necesidades que están siendo satisfechas o no satisfechas.** Los sentimientos pueden ser estimulados mas no causados por otras personas. Nuestra evaluación de si nuestras necesidades están satisfechas o no, por lo general, está conectada a una interpretación o creencia.
- **El camino más directo a la paz es a través de la auto** conexión. Nuestra capacidad para experimentar paz no depende de tener satisfechas nuestras necesidades, depende de estar conectados con nosotros mismos.
- **La elección es interna.** Independientemente de las circunstancias, podemos satisfacer nuestra necesidad de autonomía, haciendo elecciones basándonos en la conexión con las necesidades.



- **Todos los seres humanos tenemos una capacidad innata para la compasión**, aunque no siempre sabemos cómo acceder a ella. Cuando nos acogen con compasión y respeto, tendemos a tener más acceso a nuestra propia compasión. Cultivar la compasión incrementa nuestra capacidad para satisfacer necesidades de forma pacífica.
- **Los seres humanos satisfacemos nuestras necesidades a través de relaciones interdependientes**, con otras personas y con la naturaleza. Cuando las necesidades de otros no están satisfechas, esto impacta nuestra capacidad de satisfacer las nuestras.

- **Los seres humanos cambiamos.** Tanto nuestras necesidades como nuestras estrategias cambian con el tiempo. Todos los seres humanos tenemos la capacidad de cambiar y crecer.
- **Nuestro mundo ofrece abundantes recursos para satisfacer las necesidades,** cuando nos comprometemos a valorar las necesidades de todos y cultivamos habilidades para mantener la conexión y la creatividad sobre cómo compartir lo que tenemos.

Las necesidades humanas



Objetivos de aprendizaje

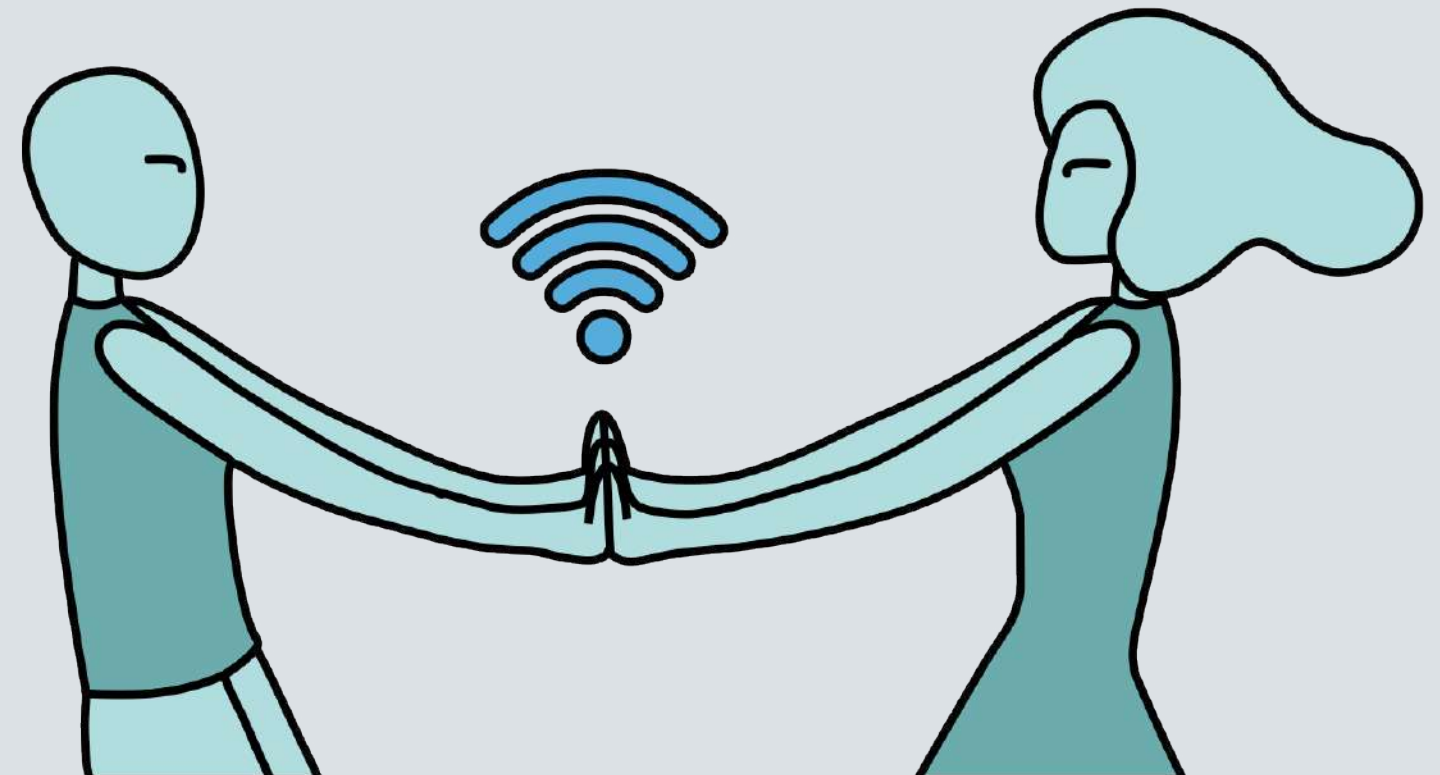
- Comprender que la conexión es la base de la comunicación.
- Desarrollar un vocabulario de necesidades.
- Reconocer que los seres humanos compartimos las mismas necesidades.
- Diferenciar las necesidades de las estrategias.
- Ver el conflicto como una crisis de imaginación.
- Ampliar la capacidad de encontrar estrategias que incluyan los tres niveles de las necesidades (yo-tú-y nosotros).

¿Qué habilidad desarrollarás?

Desarrollar la conciencia de que todo lo que hacemos es un intento por satisfacer necesidades, tomando responsabilidad por ellas y logrando expresarlas.

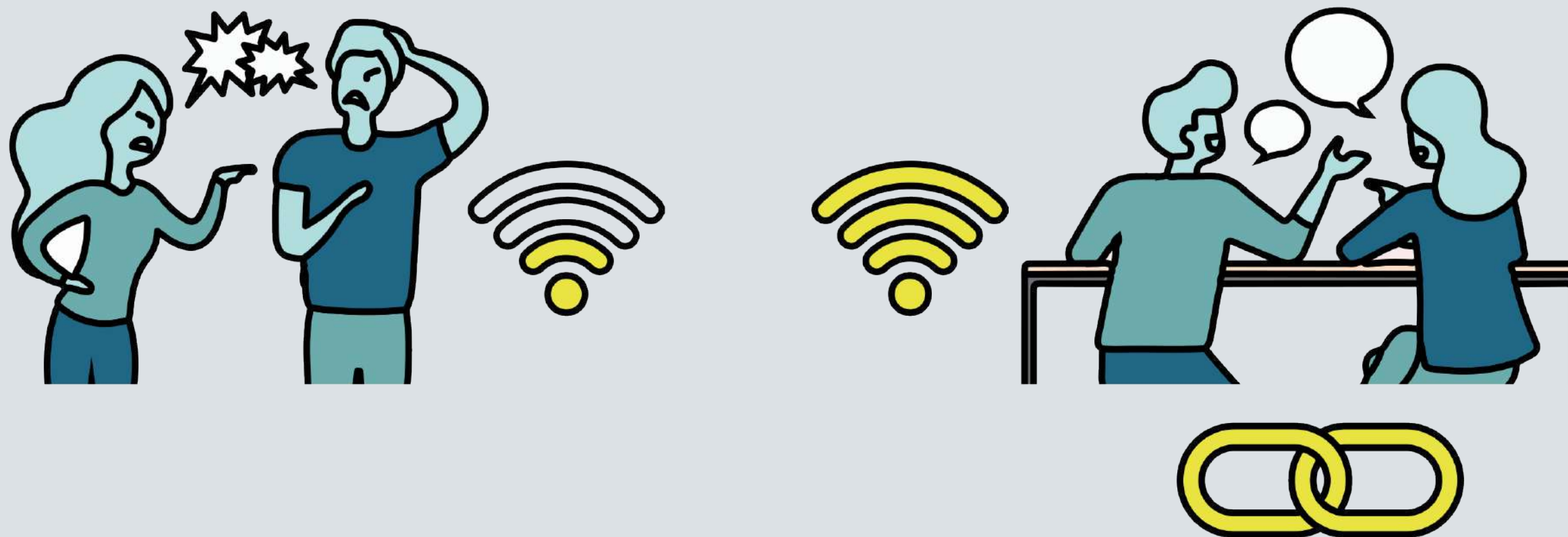
La comunicación está basada en la conexión

La comunicación no violenta nos recuerda que todo pasa en el contexto de una relación, contigo mismo, con las demás personas y con todo lo que está vivo. ¡La VIDA surge de una relación! Antes que individuos separados, somos esencialmente seres relacionales e interdependientes, que nos necesitamos mutuamente para atender nuestras necesidades. Es por esto que la calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestras relaciones.



Piensa por un momento, cómo cambia la calidad de tu vida si tu relación con tu pareja, jefa, hija, o colega está fluyendo o no.

La conexión es un indicador que nos permite saber cómo están nuestras relaciones, y además es el canal que nos permite comunicarnos. Por eso la comunicación noviolenta dice que no hay comunicación sin conexión.



La metáfora del WI-FI

Cuando la señal del computador o del celular es deficiente, los mensajes no llegan, ¡lo mismo pasa en las relaciones humanas!, si la conexión entre dos personas está baja es posible que haya evasión, ausencia de comunicación, o prevención.

En cambio, si la conexión es alta, es probable que la comunicación fluya, haya apertura, autenticidad, y confianza para tomar decisiones. Por eso, sin conexión no es posible la comunicación.

Recuerda:
La clave en la comunicación consiste en priorizar la conexión

Por eso decimos: “Conexión antes que solución; conexión antes que educación; conexión antes que tener la razón”.

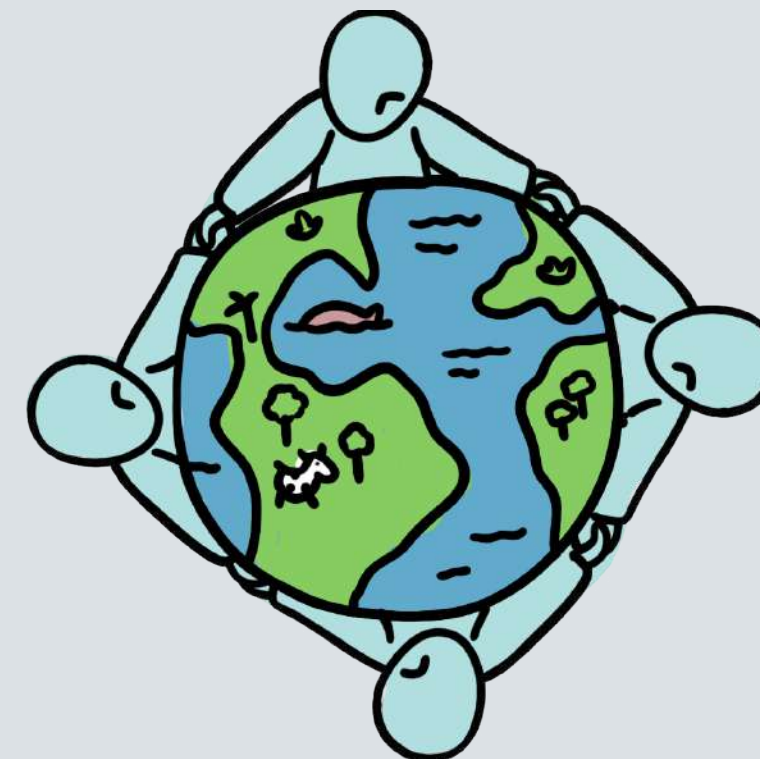
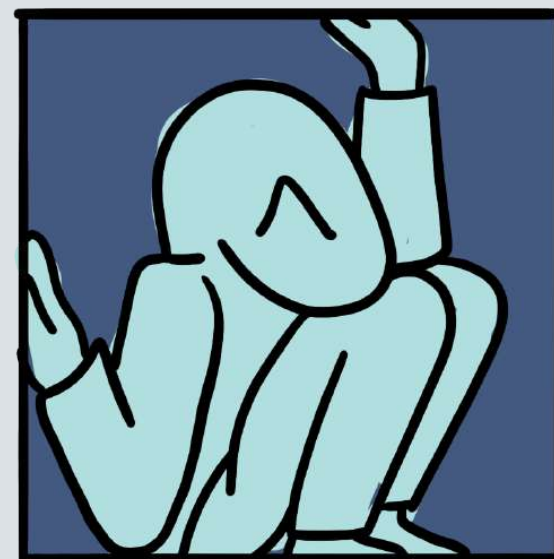
Priorizar lo que nos une: **NECESIDADES**, la clave de la colaboración

La base de la comunicación no violenta es el reconocimiento de que la vida es un sistema de relaciones interdependiente, eso implica que nos necesitamos los unos a los otros para vivir, y eso incluye a las demás especies, al agua, al aire y a todos los elementos de nuestro ecosistema.

Al no ser la interdependencia una opción que podamos elegir, sino una condición, la pregunta que surge, no es, si queremos ser interdependientes, sino **¿qué clase de interdependencia queremos vivir?**

Décadas de un sistema social y económico basado en el individualismo, han traído como consecuencia una interdependencia dolorosa, basada en la separación, la culpa, la desconfianza y la desconexión.

Queremos ofrecer una perspectiva de cómo mantener la conexión a partir del reconocimiento de las necesidades humanas, y así transitar hacia un paradigma al servicio de la vida, basado en la colaboración.



LAS NECESIDADES HUMANAS, nuestra humanidad compartida

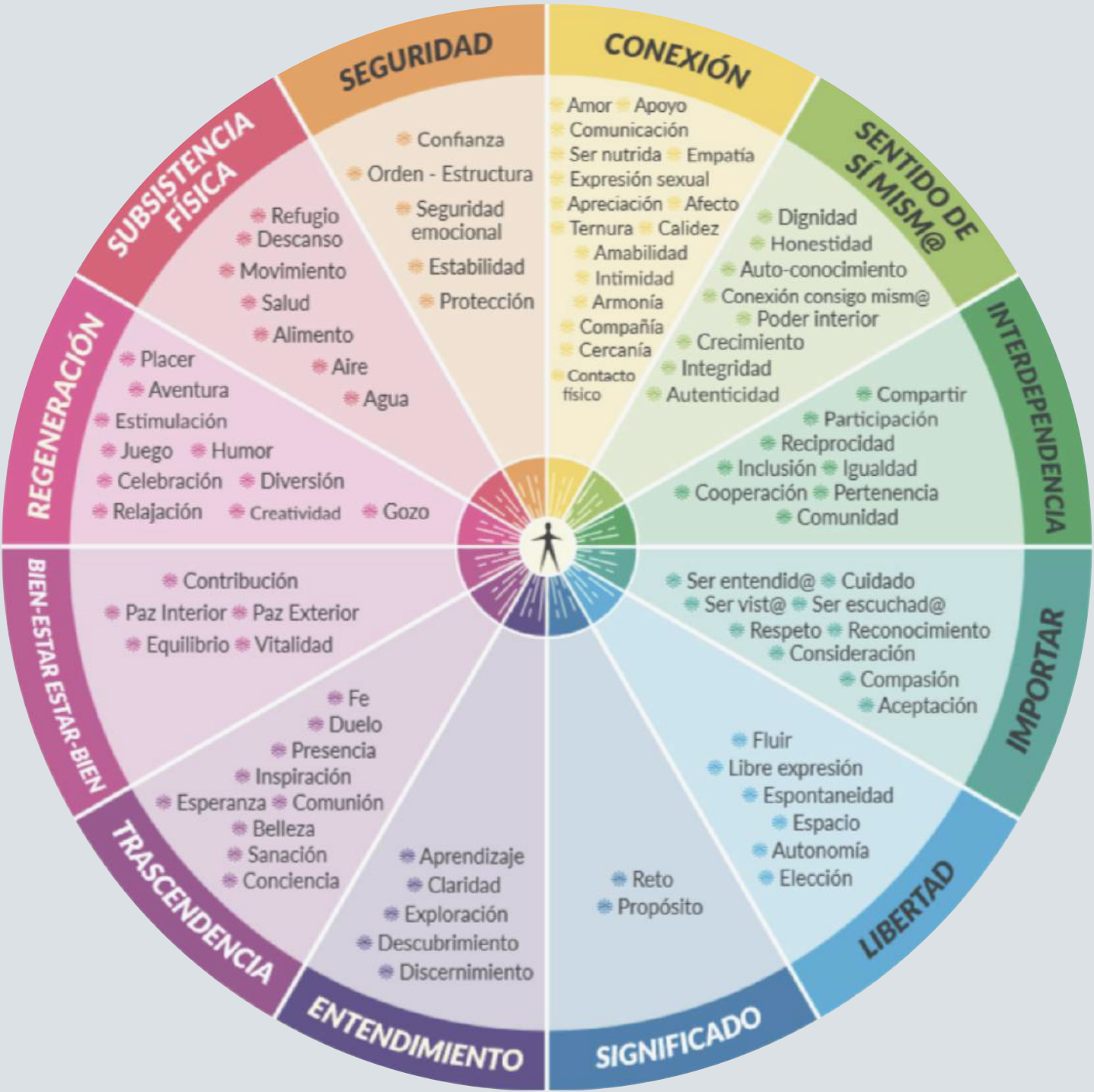
Las necesidades humanas hacen parte del corazón de la comunicación noviolenta, son las que nos unen, nos conectan. Las necesidades son el reflejo de nuestra humanidad compartida. Representan la energía vital que impulsa y motiva todas nuestras acciones.

La clave para identificar, expresar y conectar con nuestras necesidades es enfocarnos en llevar la atención a lo que está vivo en nuestro interior e identificar palabras para describirlo.

Aprender a identificar y nombrar nuestras necesidades, aumenta nuestra capacidad para conectarnos con nosotros mismos y con los demás.

Listado de necesidades humanas

A continuación, te presentamos un listado no exhaustivo de necesidades, que te puede servir como apoyo para enriquecer tu vocabulario.



SEGURIDAD

- Confianza
- Orden/Estructura
- Seguridad
- Emocional
- Estabilidad
- Protección

CONEXIÓN

- Empatía
- Apoyo
- Amor
- Comunicación
- Ser nutrida
- Expresión sexual
- Afecto
- Calidez
- Apreciación
- Ternura
- Amabilidad
- Intimidad
- Armonía
- Compañía
- Cercanía
- Contacto físico

SENTIDO DE SÍ MISMO

- Dignidad
- Honestidad
- Autoconocimiento
- Conexión consigo mismo
- Poder interior
- Crecimiento
- Integridad
- Autenticidad

INTERDEPENDENCIA

- Compartir
- Participación
- Reciprocidad
- Inclusión
- Igualdad
- Pertenencia
- Cooperación
- Comunidad

IMPORTAR

- Ser entendido
- Cuidado
- Ser escuchado
- Reconocimiento
- Ser visto
- Respeto
- Consideración
- Compasión
- Aceptación

TRASCENDENCIA

- Fe
- Duelo
- Presencia
- Inspiración
- Esperanza
- Comunión
- Belleza
- Sanación
- Conciencia
- Servicio

BIEN-ESTAR ESTAR-BIEN

- Contribución
- Paz Exterior
- Vitalidad
- Paz Interior
- Equilibrio

SIGNIFICADO

- Reto
- Propósito

LIBERTAD

- Fluir
- Libre expresión
- Espontaneidad
- Espacio
- Autonomía
- Elección

ENTENDIMIENTO

- Aprendizaje
- Claridad
- Exploración
- Descubrimiento
- Discernimiento

PLACER

- Aventura
- Estimulación
- Juego
- Celebración
- Relajación
- Humor
- Gozo
- Diversión
- Creatividad

SUBSISTENCIA FÍSICA

- Refugio
- Descanso
- Movimiento
- Salud
- Alimento
- Aire
- Agua

Ganar claridad sobre nuestras necesidades nos ayuda a entender nuestras propias motivaciones, las motivaciones de los demás, y a orientar nuestras acciones hacia eso que queremos. Estas son algunas de sus características.

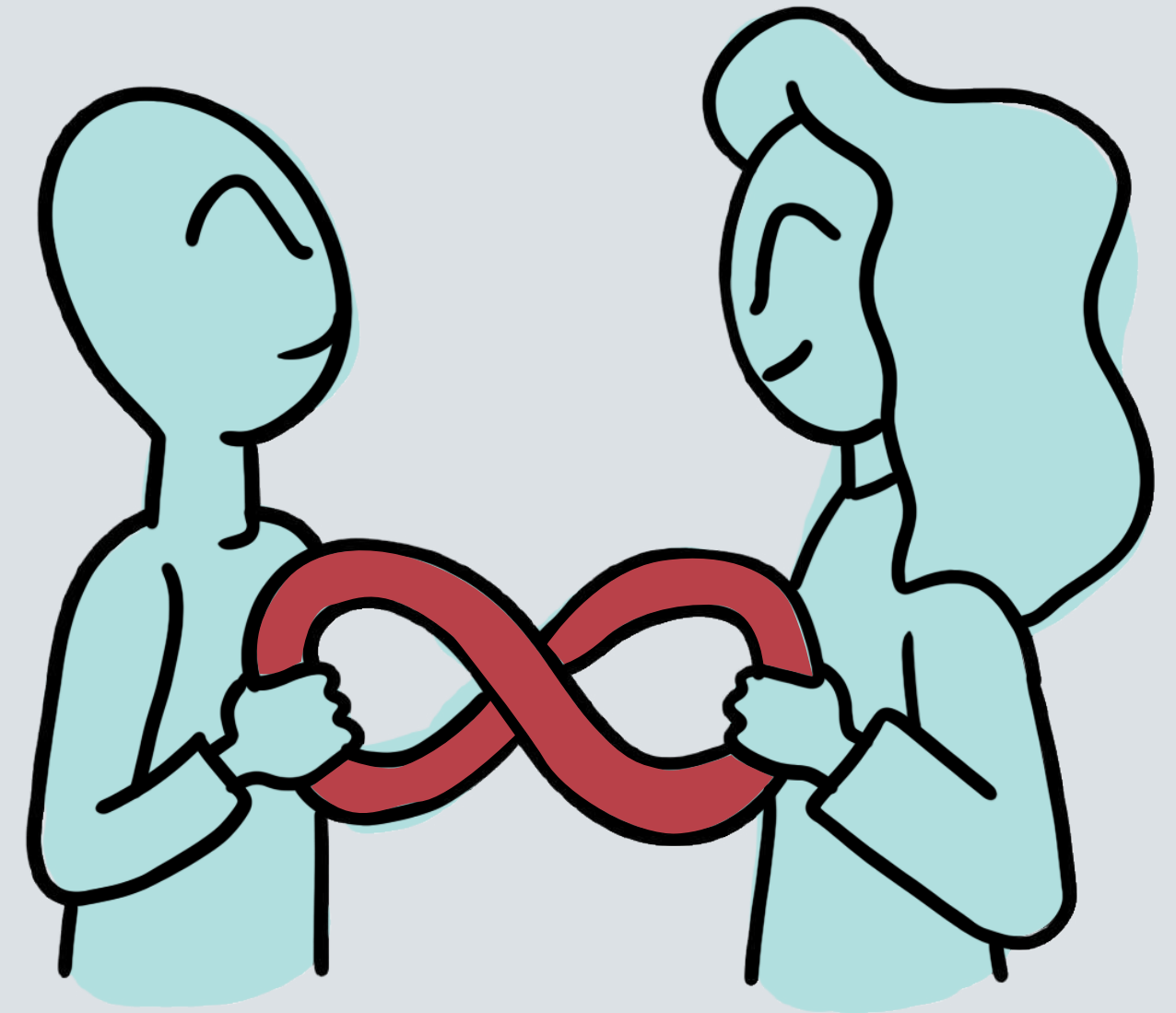
--- Características de las necesidades: -----



Necesidades

Ideas clave

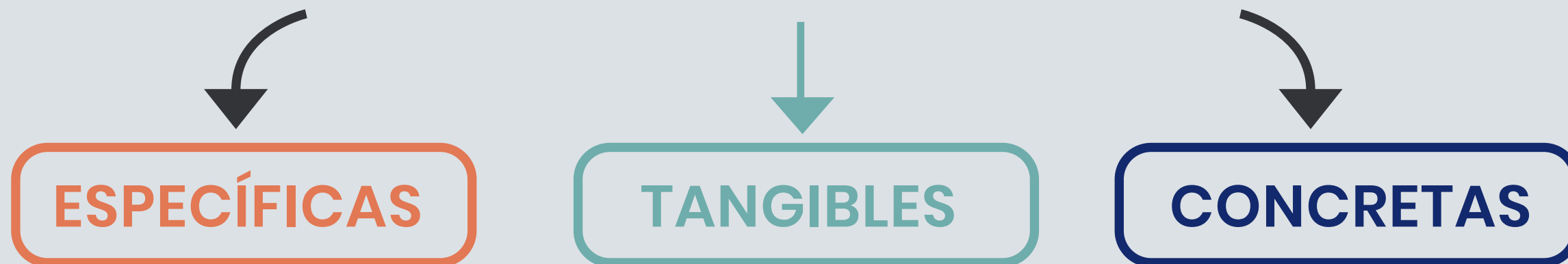
- Los seres humanos compartimos las mismas necesidades.
- Todas las acciones humanas son un intento de satisfacer necesidades.
- Ninguna necesidad depende de una sola estrategia.
- Por cada necesidad hay tantas estrategias como seamos capaces de imaginar.
- El conflicto surge sólo al nivel de las estrategias.



Las estrategias son distintas de las necesidades

Las estrategias son las acciones que elijo para atender o satisfacer mis necesidades.

LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTRATEGIAS SON:



Ninguna necesidad depende de una sola estrategia

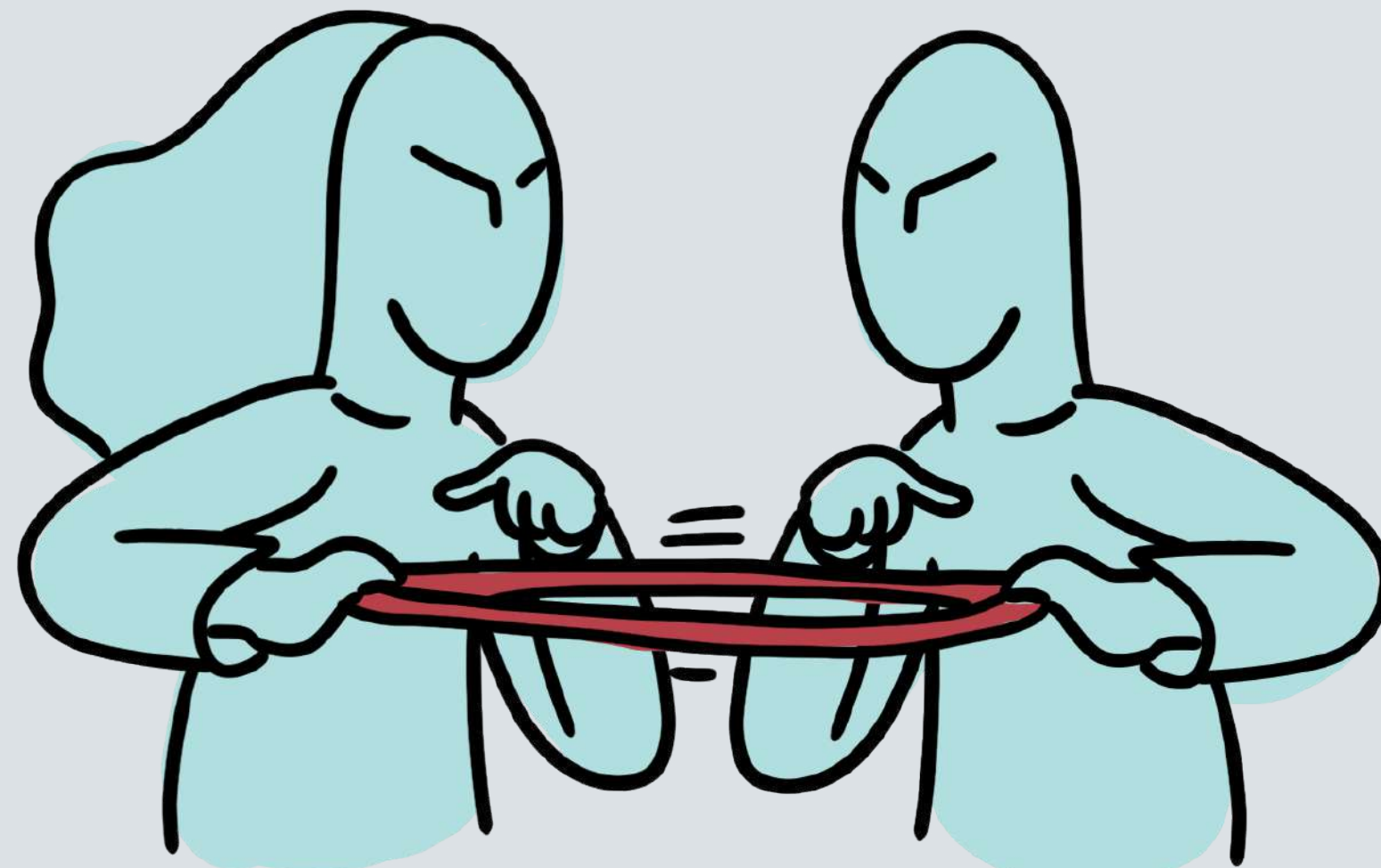
Por ejemplo:



Cuando confundes necesidades con estrategias puede ocurrir que uses tu energía para alimentar estrategias en vez de usarla para atender necesidades. Una clave que te ayudará a mantener la conexión es saber que tus necesidades nunca están en conflicto con las de otra persona.

El conflicto surge sólo al nivel de las estrategias

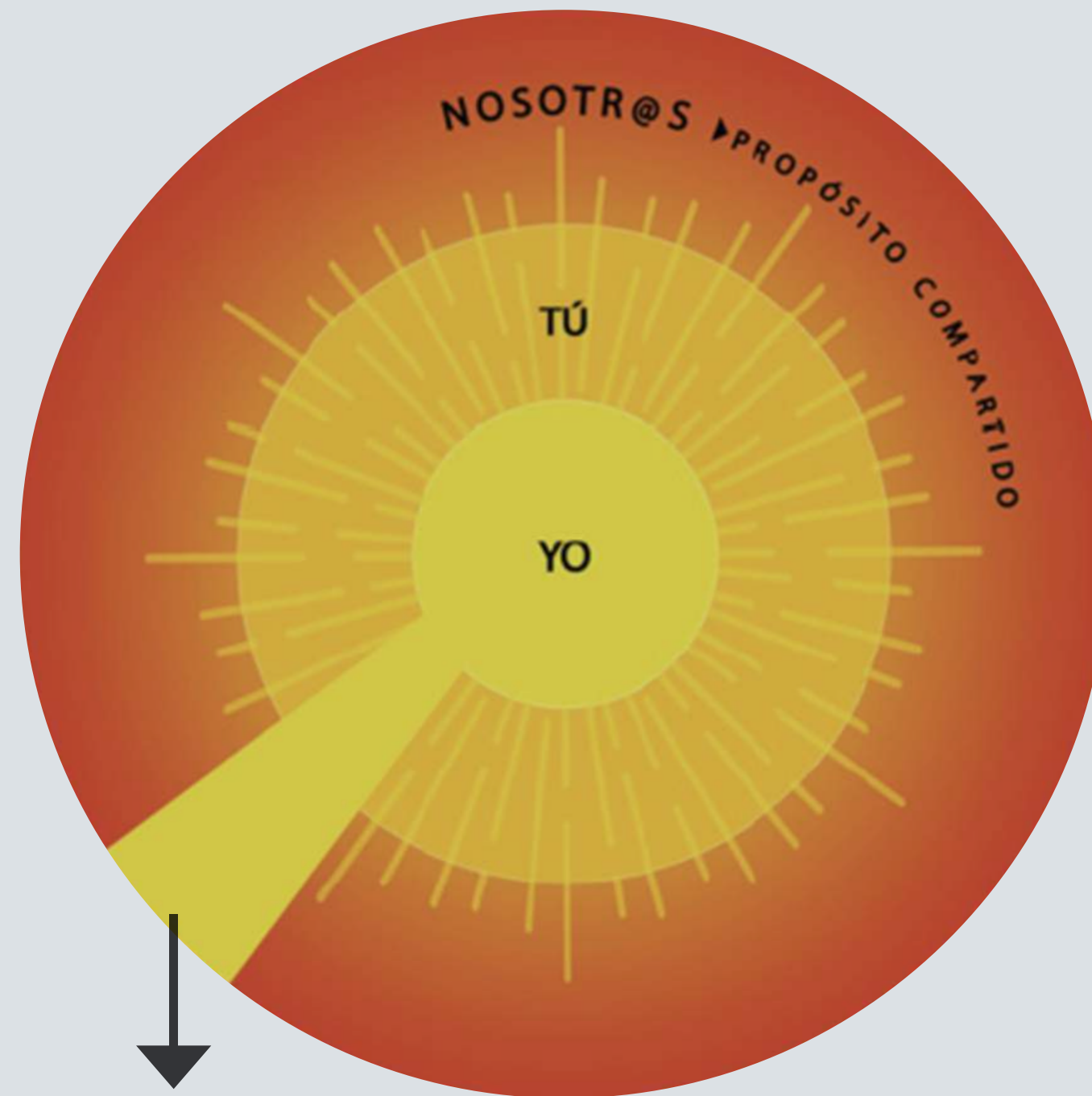
Si las personas se aferran a sus estrategias el conflicto incrementa, pero si se enfocan en reconocer las necesidades mutuas, pueden usar su imaginación para encontrar una estrategia que incluya las necesidades de todos.



El conflicto es una crisis de imaginación que surge cuando no logramos encontrar una estrategia que incluya nuestra necesidad, la de la otra persona y la de nosotros.

Tres niveles de necesidades

Cuando empezamos a vivir desde la consciencia de las necesidades, muchas personas amplían su escala de bienestar a un nivel que trasciende el “yo”. En el contexto organizacional, las dinámicas de interdependencia del día a día son altas, y por ello, consideramos importante hacer visibles los diferentes niveles de las necesidades.



Cuando tus estrategias incluyen los tres niveles son más fuertes y sostenibles.