

GUÍA BREVE COMUNICACIÓN PACÍFICA EN FAMILIA

CREAR UN ESPACIO SEGURO,
LIBRE DE VIOLENCIA EN LA FAMILIA

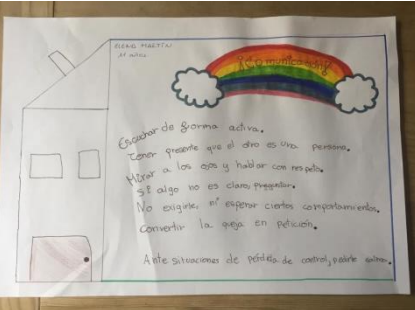


PRESENTACION

Desde el equipo CAF1 te queremos invitar a leer esta guía breve de la *Comunicación Pacífica en Familia*.

Pretende **favorecer la escucha atenta, el respeto y la empatía. Enriqueciendo nuestras vidas y la de las personas que nos rodean.**

Trata de conocer e identificar las situaciones y/o relaciones en las que no queremos entrar o seguir. Escuchando los límites y colocando el autocuidado en el centro de las familias.



PRESENTACION

La **Guía breve de la Comunicación Pacífica en Familia** parte de las investigaciones de la **Comunicación No Violenta (CNV)** desarrollada por el psicólogo Marshall Rosenberg en los años 60.

También la **CNV** la podemos conocer con los nombres de **Comunicación Empática** o **Comunicación Compasiva**. Y nos ayuda a reconectar con nosotros/as mismos/as y con los demás.

" Queremos actuar desde el deseo de contribuir a la vida. Más que desde el miedo, la culpa, la vergüenza o la obligación "

PRESENTACION

Esta guía recoge 10 estrategias o recursos para afrontar momentos complicados en la familia. No pretende ser exhaustiva ni eliminar ayudas especializadas, sino sumar recursos prácticos a la vida de las personas.

ESTRATEGIAS

1. Conectarme

2. Observa

3. Emociona-te

4. Escuchar

5. Necesidades

6. Peticiones

7. Me relaciono

8. Responsabilidad

9. Mis derechos fundamentales

10. Mi vacuna es...

**Antes de
comenzar...**

¿Podemos evitar tener conflictos en nuestra familia ?

El conflicto es **natural** e **inherente** a las relaciones familiares.

Lo fundamental será aprender a convivir con el conflicto y hacer de éste, una oportunidad de crecimiento.

CONFLICTO

≠

VIOLENCIA

“La actitud o el comportamiento que constituye una violación o una privación al ser humano de una cosa que le es esencial como persona (Integridad física, psíquica o moral, derechos, libertades, etc).”



1. Conectarme

*“En el buen trato se ha
de considerar la
perspectiva del otro/a”*

Intención de Conexión

La **intención de conexión** con otra persona o conmigo misma. Por ejemplo, antes de conversar con un hijo/a, con mi pareja, con mi compañera, etc., quiero ver desde dónde me conecto.

La intención es básica, hace la diferencia entre: **hablar palabras** (vacías, como un discurso) o **sentirlas**.

CONECTAR – ACERCARME A SU MUNDO – EMPATIZAR

Antes de iniciar una conversación que puede ser difícil:

1. Me **paro**

2. **Respiro**

3. **Conecto:** ¿Cuál es el deseo/objetivo que tengo para esta conversación? (Ej.: Convencer a la otra persona, hacerla ver que llevo la razón).



Expresar sin evaluar

Para acercarte a otra persona es necesario **facilitar un terreno neutral**, con la intención de conectar y de comprender. Así, observarás los hechos que han ocurrido de la manera más neutral posible.

2. Observa

Hechos Objetivos $\neq$ Hechos Subjetivos
(Observables)

Hechos Objetivos
(Las personas están menos a la defensiva)

Ejemplo: *Llega 30 minutos tarde*
(Lo que puede grabar una máquina de vídeo)

Hechos Subjetivos
(Interpretación, cargada de juicios)

Ejemplo: *Siempre llega tarde, es un/a egoísta solo piensa en el/ella.*



Descubre tus emociones

¿Qué emociones conoces?

La palabra emoción viene de la palabra latina que significa "mover".

La emoción es la fuerza fundamental de las relaciones. En palabras de Susan Johnson es *la música que organiza la danza entre las personas.*

3. Emociona-te

*"Enfadarse es necesario
Agredir no lo es"*

Alegría	Ternura	Rabia	Placer	Felicidad
Soledad	Miedo	Amor	Nerviosismo	Melancolía
Empatía	Tristeza	Envidia	Frustración	Violencia
Asco	Vergüenza	Satisfacción	Contenta	Preocupación

Es importante que nos podamos expresar desde la emoción

Yo me siento...



La escucha genera conocimientos

4. Escuchar

Ser buenos/as escuchadores

(Como decía de sí mismo Eduardo Galeano)



¿Y TU qué necesitas ?

Una forma de autocuidarnos es
parar y preguntarnos:

"¿Y Yo?, ¿Qué necesito?"

Las necesidades son universales a
todas las personas y están conectadas a
las emociones.

**En cada momento, cada uno/a de nosotros/as está
intentando satisfacer necesidades de la mejor manera
que sabe**

Marshall Rosenberg

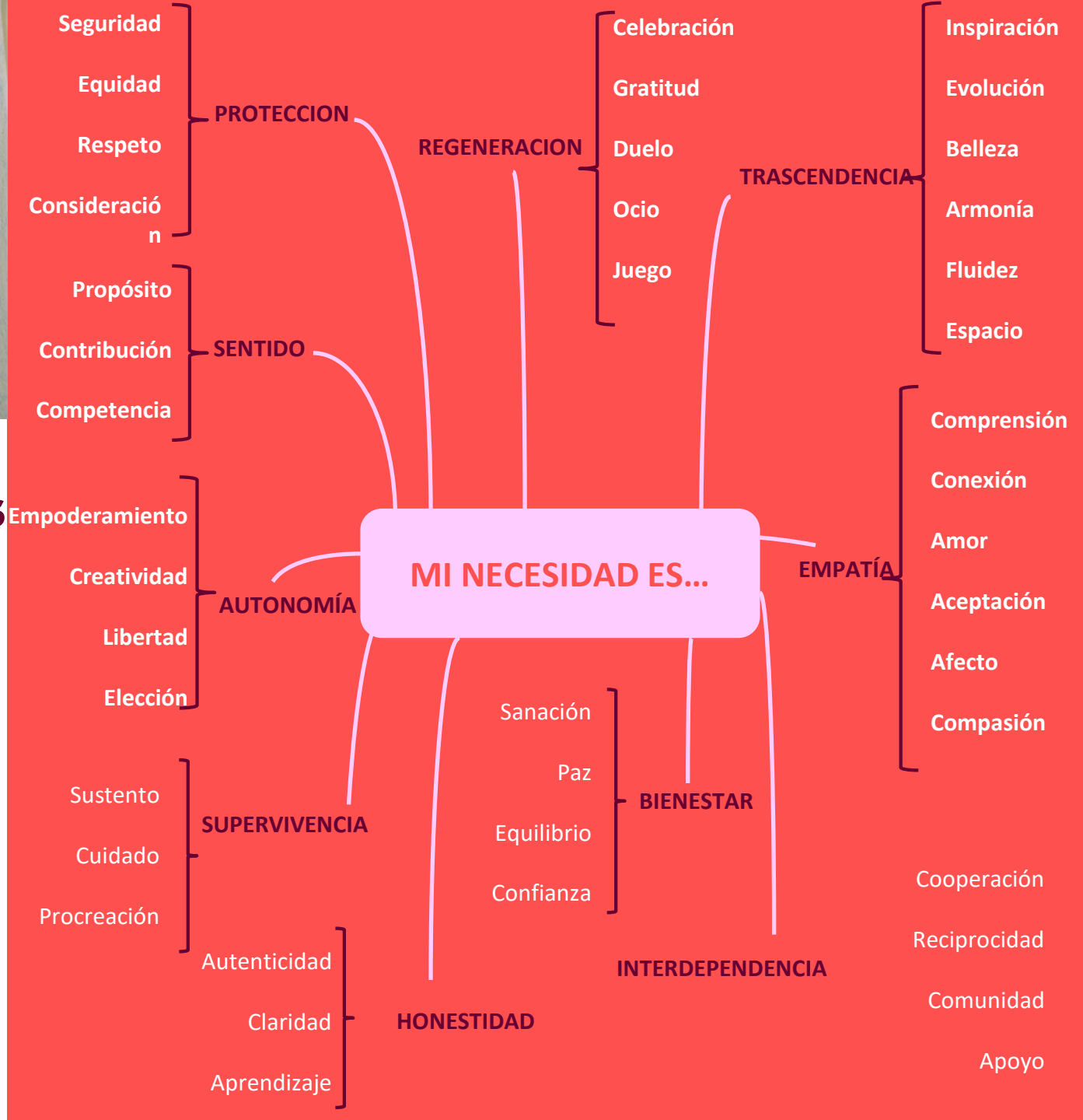
¿Y si me quedo en blanco y no sé lo que necesito?

5. Necesidades



5. Necesidades

Necesitamos un espacio para pensar acerca de nuestras necesidades





6. Peticiones

*El ser humano padece más
por lo que se imagina que
por lo que realmente sucede*

¿Cómo puedo pedir lo que yo necesito?

Las peticiones las tenemos que hacer con un lenguaje positivo y concreto (Qué, cuándo, dónde, cómo, con/a quien, etc.).

Una **petición** es diferente a una **exigencia**.

En la petición tenemos que estar abiertos/as a un "No". Por qué si no estamos abiertos a un "No", podemos hacer una exigencia inconscientemente.

PETICION

≠

EXIGENCIA

*"Cuando pones la música alta no puedo concentrarme
en el libro.*

Me gustaría que pusieras la música más baja".



¿Conoces alguna persona que sea Asertiva ?

Las peticiones las podemos considerar como un regalo, ya que nos dan la oportunidad de comprender y contribuir a mis necesidades y a las de las otras personas.

La **Asertividad** es la capacidad de hacer valer los propios derechos, expresar los sentimientos, opiniones y deseos de forma adecuada, clara y directa. Sin agresividad ni pasividad, y sin dejarse manipular ni manipular a los demás.

Te puede ayudar estos inicios de frases:

- Yo...
 - Cuando... *(describo la situación)*
 - Me siento...
 - Me gustaría que...
- (Agradecer la escucha)*

6. Peticiones



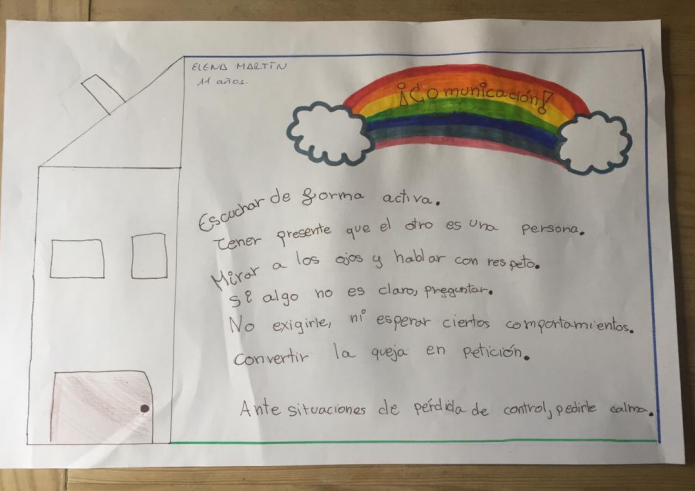
¿Cómo acabarías esta frase? *Yo me relaciono desde...*

Analizar las relaciones de las que formo parte y darme cuenta de las **relaciones de poder** que nos generan malestar, sin colocarme encima ni debajo de nadie.

Mi libertad y la suya tenga un *sentido de lo común*

La psiquiatra Brasileña *Nise da Silveira* analiza que lo que cura es el contacto afectivo de una persona con la otra. Por lo tanto, la calidad de las relaciones que establecemos entre las personas tienen que partir del afecto, la empatía y el bienestar.

7. Me relaciono



Es mi responsabilidad

Algunas veces, en las relaciones movilizamos emociones que las personas no tenemos identificadas o nos generan malestar, por lo que es más fácil culpabilizar al otro/a.

Las otras personas o las circunstancias externas no son la causa de cómo me siento, es un estímulo que despierta algo en mí.

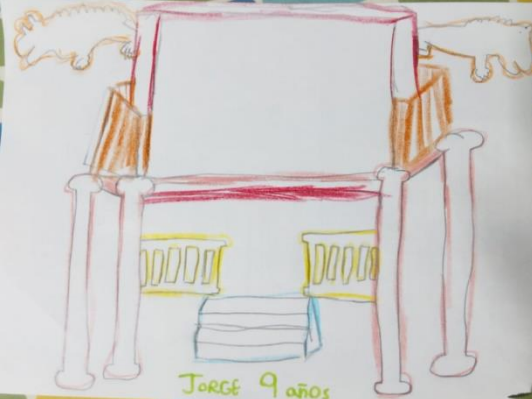
Tomar Responsabilidad por aquello que sentimos. Es el poder que tenemos para cambiar nuestra vida y nuestras relaciones.

TOMAR LA RESPONSABILIDAD POR LAS EMOCIONES PROPIAS ES UN ACTO DE EMPODERAMIENTO

8. Responsabilidad

Nos dotamos de cierto grado de libertad personal cuando somos responsables con nuestra propia vida.

María Sabroso



9. Mis Derechos fundamentales

¿ Conoces tus derechos fundamentales ?

Las personas tenemos derechos sólo por el mero hecho de ser seres humanos. Si conocemos nuestros derechos personales podemos saber si están siendo o no respetados en una situación concreta.

LIMITE DEL BUEN TRATO Y DEL MAL TRATO

Es necesario no minimizar, justificar o negar situaciones de violencia. No estaríamos respetando nuestros derechos humanos y el de otras personas.



9. Mis Derechos fundamentales

Tú tienes:

1. Derecho a actuar de manera que promuevas la dignidad y el respeto por ti mismo/a, siempre que no sean violados los derechos de los demás.
2. Derecho a ser tratado con respeto.
3. Derecho a decir “no” y no sentirte culpable.
4. Derecho a experimentar y expresar tus sentimientos.
5. Derecho a tomarte tiempo para parar, pensar, reflexionar y sentir.
6. Derecho a cambiar de opinión.
7. Derecho a pedir lo que quieres.
8. Derecho a no hacer más de lo que humanamente eres capaz de hacer.
9. Derecho a solicitar información.
10. Derecho a cometer errores.
11. Derecho a sentirte bien contigo misma/o.



10. Mi vacuna es...

*Si hicieras una lista de cosas,
actitudes y capacidades
tuyas
¿Qué pondrías ?*

**LISTA DE COSAS QUE NO
TIENES QUE OLVIDAR DE TI**

El Buen trato interno

A veces nuestros peores enemigos/as somos nosotros/as mismos/as. La vida nos da mil o dos mil vueltas y sacamos fuerzas de donde no creíamos poder encontrarlas.

¿De Dónde? Exactamente de TI.

Considerar la forma en que nos tratamos:

- ✓ Querermme de manera incondicional sin juicios. Si, Quererse. Por ahí empieza la revolución.
- ✓ Nuestra felicidad es cosa nuestra, de nadie más.
- ✓ Abrazarme como si no hubiera un mañana
- ✓ Hermanarme.
- ✓ Mi Confianza, créetelo y sonríe.

“Debemos estudiar
conscientemente cómo tratarnos
con mutua ternura, hasta que ésta
se convierta en un hábito”

Audre Lorde

**Para ir
finalizando...**

¿Podemos cambiar ?

- ☐ El cambio es parte de nuestras vidas.
- ☐ No es necesario que las personas cambiemos nuestra personalidad para promover una relación más armoniosa. En general, un cambio de conducta relativamente pequeño es suficiente para dar marcha atrás al círculo vicioso.
- ☐ Cuando haces algo diferente, hay un riesgo, si no, no cambiamos. El cambio viene con una cierta desestabilización; lo que había ya no lo vamos a seguir teniendo (es una cuestión de equilibrio).
- ☐ En las situaciones en las que había o hay violencia requieren una ayuda especializada.

**Para ir
finalizando...**

¡ Esperamos que te haya gustado !

Si quieres profundizar en alguna idea o te has quedado con alguna duda, no dudes en ponerte en contacto con nosotros/as.

Centro Apoyo a las Familias (CAF1)

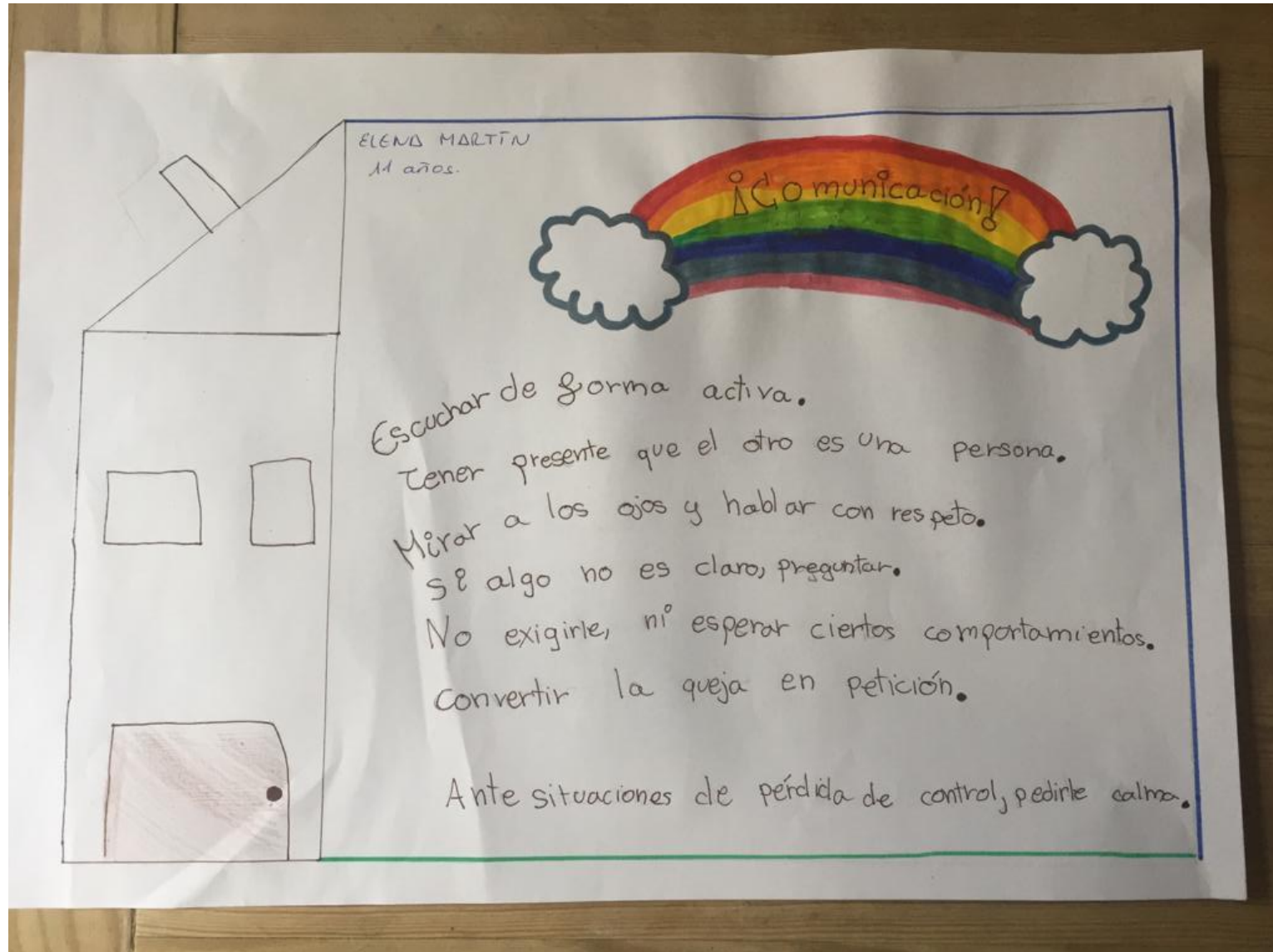
Telf.: 91 506 18 60/61

caf-1@madrid.es

La paz es mucho más que una toma de postura, es una auténtica revolución, un modo de vivir, un modo de habitar el planeta, un modo de ser persona

María Zambrano

Gracias a los dibujos de Martina, Jorge, Celia, Rebeca, Manuel, Blanca, Bruno, Marta, Emma y Elena por *representar* vuestro hogar.



GUÍA BREVE COMUNICACIÓN PACÍFICA EN FAMILIA

CREAR UN ESPACIO SEGURO,
LIBRE DE VIOLENCIA EN LA FAMILIA