

42 DIFERENCIACIONES CLAVE DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: sábado 06, 13, 20 y 27 de abril del 2024

Horario: 16:00 a 18:00 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Gerardo Aridjis

Psicoterapeuta Humanista con las Especialidades en:

- Psicoterapia en Prácticas Narrativas
- Logoterapia y Análisis Existencial
- Enfoque Centrado en la Persona (ECP)
- Psicoterapia Gestalt
- Psicoterapia Corporal
- Tanatología
- Formador de Comunicación No Violenta
- Facilitador de Círculos de Paz

En la actualidad da consulta individual, de pareja y facilita procesos psicoterapéuticos de grupo tanto en CDMX como en Cuernavaca e imparte constantemente cursos, talleres y conferencias sobre propuestas sociales de desarrollo humano y liderazgo colaborativo en diversas instituciones entre ellas el Tecnológico de Monterrey campus Cuernavaca, la Universidad del Medio Ambiente UMA campus Valle de Bravo, el Museo de Memoria y Tolerancia de la CDMX, la Asociación Española de Mediación (ASEMED). Es un incansable promotor del modelo de Comunicación No Violenta del Dr. Marshall Rosenberg y lo ha llevado a través de la Fundación Parinaama al Centro de Readaptación Social de Atlacholoaya, Morelos tanto en las áreas femenil como varonil, también ha participado en los Tribunales para el Tratamiento de Adicciones (TTA) del Estado de Morelos en un programa en conjunto con la Organización de Estados Americanos (OEA), llamado Justicia Terapéutica, en la Comisión de Derechos Humanos del Estado de Morelos y ha colaborado para un gran número de instituciones educativas, hospitalarias, empresariales y gubernamentales.

Objetivos de aprendizaje

El propósito de presentar a los participantes las 42 Diferenciaciones Clave de la Comunicación Noviolenta es repasar estrategias de comunicación concretas que ayuden a mejorar sus relaciones y evitar con ello los efectos problemáticos que produce una comunicación que replica los sistemas de dominación que sostienen las violencias.

En este mes/módulo veremos las diferenciaciones de la 9 a la 16.



Sesión 1: sábado 06 de abril: “La importancia de distinguir entre:9: Honestidad Jirafa vs. Honestidad Chacal Y 10.- Gritar en jirafa vs. gritar en chacal”

9.- Veremos la importancia de nombrar con honestidad lo que está vivo en nosotrxs; así que desde la Honestidad Jirafa decimos lo que observamos, qué es lo que sentimos y qué necesidades nuestras requerimos que sean atendidas y cómo nos gustaría que eso pasara. A diferencia de la Honestidad Chacal en la que expresamos nuestras conjeturas como si fueran verdad y hacemos análisis y evaluaciones de lxs demás generando con ello desconexión y pérdida de agencia relacional para atender lo que se requiera.

10.- Veremos que gritar en sí mismo es neutral. Lo que queremos visibilizar es que no necesariamente lo estruendoso es lo que resulta violento sino el desde dónde y para qué se hace. Existen formas aparentemente “lindas y calmadas” de hablar, pero estas pueden estar plagadas de juegos de poder bastante abusivos. Y podemos incluso gritar sin acudir a juicios moralistas que promuevan nociones de adversarios, sino muy por el contrario, para sostenernos firmemente ante lo que requerimos que suceda que proteja la atención de las necesidades de las partes involucradas.

Sesión 2: sábado 13 de abril: “11: El No chacal vs. el No jirafa y 12:Decir lo lamento en jirafa vs. decir lo lamento en chacal”

11.- Un No en chacal está motivado por reglas, deberes, políticas, y nociones de lo que está bien y/o lo que está mal, lo que es normal y apropiado. En realidad, no expresa lo que la persona que lo dice necesita. En cambio, un No en jirafa está basado en el deseo de cuidar las Necesidades Humanas Universales de las personas implicadas. Un No jirafa ya lleva Ausente pero Implícito, el Sí de lo que se quiere preservar.

12.- Lo lamento en jirafa se hace a partir del darse cuenta, de tratar de comprender cómo fue que impactamos; qué necesidades de las personas con las que nos relacionamos no quedaron atendidas a partir de algo que hicimos o no hicimos o dijimos o no dijimos y también para tomar la parte de libre responsabilidad que implica estar en relación con lxs demás.

El lamento chacal se hace expresándole a lxs demás lo que creemos haber “hecho mal”; puede llevar imbuidas nociones de culpa y vergüenza por nuestros actos. Y dado el condicionamiento cultural juicioso-moralista del que fuimos objeto hasta llegamos a aceptar ser castigados por nuestros actos y “pagar” por lo que hicimos.

Sesión 3: sábado 13 de abril: “13: La empatía centrada en contenido vs. la empatía centrada en el proceso y 14.- Empatía centrada en necesidades vs. empatía centrada en necesidades no satisfechas”



13.- Cuando damos empatía centrados en el contenido, nos enfocamos en el contenido de lo que nos dicen y a partir de ahí tratamos de saber cuáles son los sentimientos involucrados y qué necesidades no quedaron atendidas.

Y cuando nos centramos en la empatía centrada en el proceso ponemos el foco en lo que está vivo en la persona, qué sentimientos y necesidades están vivas justo en el momento de estar escuchando. Esta misma diferenciación aplica cuando de escucharnos a nosotros mismos se trata.

14.- En la empatía centrada en las necesidades transformamos lo que pensamos acerca de lo que creemos que a alguien le está faltando por algo que asumimos que anhela tratando de hacer visibles las necesidades que pugnan por ser vistas y atendidas.

Y en la empatía centrada en las necesidades no satisfechas, hacemos nuestras hipótesis y las formulamos para tratar de indagar lo que a alguien le pueda estar faltando satisfacer.

Sesión 4: sábado 27 de abril: “15.- Hacer declaraciones vs. hacer hipótesis y 16.- Acompañar intelectualmente vs. acompañar empáticamente”

15.- Cuando declaramos lo que le pasa a la otra persona, lo hacemos desde suposiciones que surgen a partir de lo que observamos y lo que hacemos es preguntar si así es y si lo hacemos desde una posición hipotética tenemos más apertura para estar presentes ante lo que vaya emergiendo.

16.- Desde una postura intelectual queremos entender para hacer conjeturas basadas en nuestras propias experiencias y desde ahí tratamos de encontrar soluciones y proveer explicaciones que creemos puedan ayudar. Y desde el acompañar empático lo que hacemos es tratar de entender lo que está vivo en las personas confiando en que nuestro estado de presencia brindará apoyo para que la persona pueda conectarse con sus sentimientos y necesidades.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

