

42 DIFERENCIACIONES CLAVE DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA. COMUNICACIÓN PARA LA VIDA

CURSO VÍA ZOOM

Fechas: sábado 05, 12, 19 y 26 de octubre del 2024

Horario: 16:00 a 18:00 hrs

Perfil de público al que va dirigido: Al público en general, a quienes tengan interés en mejorar sus habilidades de comunicación con los demás. Muy útil para padres y madres de familia, docentes, psicoterapeutas, psicólogas, tanatólogos, mediadores, personas en cargos de liderazgo, etc.

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).



Objetivos de aprendizaje

El propósito de presentar a las y los participantes las 42 Diferenciaciones Clave de la Comunicación No Violenta 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 33 a la 40.

La importancia de distinguir entre:

33.- Cuando nuestras acciones están basadas en pensamientos de que somos **dependientes** de otras podemos disminuir nuestra libertad de elegir porque podemos acabar ajustándonos a lo que los demás esperan de nosotros y en el otro extremo están los pensamientos de **independencia**, en los que podemos caer en nociones de **autosuficiencia** exacerbada. Explicaremos porqué las anteriores maneras de relacionarnos pueden resultar bastante problemáticas en términos tanto personales como sociales.

Hablaremos también sobre la **interdependencia**, aquella en la que proponemos relacionarnos desde la mutualidad, bajo la conciencia de que cualquier cosa que hagamos impacta a los demás, así que podemos cuidarnos desde el respeto tanto nuestras necesidades como las de otros seres sin caer en enfoques dicotómicos totalizantes.

34.- Expresamos qué **apreciamos** de lo que alguien hizo o no hizo, dijo o no dijo, nombramos qué satisfizo necesidades vivas en nosotros y nutrimos con ello nuestras relaciones. En cambio, en la "necesidad" de **aprobación** dependemos de elogios y cumplidos que pueden acabar siendo una especie de recompensas verbales basadas en las nociones de lo que es bueno-malo, correcto-incorreto y por lo tanto pueden reforzar los juicios moralistas y las motivaciones extrínsecas.

35.- Muchas de las cosas que los demás hacen o dicen pueden *gatillar* el que sintamos algo, pero desde la CNV proponemos concientizar que la **causa** de lo que sentimos proviene de si nuestras necesidades están siendo satisfechas o no. Explicaremos porqué lo que hacen los demás es el **estímulo** más no la **causa** de lo que sentimos.



36.- Desde el **compromiso** podemos ceder para poder ganar algo, hacerlo así puede ser una especie de compensación o intercambio en donde no necesariamente las personas quedan del todo satisfechas y desde el **cambio** (*shift*) justo nos movemos hacia donde se puedan satisfacer en la mayor medida posible las necesidades vivas en quienes interactúan.

Actos que sirven al cuidado de la vida vs. actos que nos alejan del cuidado de la vida
Exigencia vs. persistencia

37.- Desde la CNV buscamos hablar de una manera que estemos al **servicio de la vida**, es decir, de las Necesidades Universales; para ello proponemos enfocarnos empáticamente en lo que está vivo tanto en nosotros como en los demás. Por otro lado, veremos cómo es que relacionarnos desde el “deber ser” o el “tener qué” nos aparta de la posibilidad de vivir en conexión con nosotros y con otros seres.

38.- Cuando **exigimos** podemos no tomar del todo en cuenta que los demás quieren decidir por sí mismos qué hacer, una persona que exige puede estar ejerciendo desde el Poder Sobre versus desde la **persistencia** en la que nos mantenemos conectados a las necesidades y aunque podemos insistir en las estrategias que nos servirían, si alguien no accede a llevarlas a cabo, no implementamos ningún tipo de castigos por sutiles que estos puedan ser. Podemos quedarnos o no en los vínculos, pero sin coaccionar.

39.- Cuando hablamos del **amor como sentimiento** podemos estarlo usando para expresar que nos sentimos felices, contentas, entusiasmadas y como en otros sentimientos, son señales naturales de que nuestras necesidades se están satisfaciendo, pero unos minutos más tarde nuestros sentimientos pueden cambiar, sin embargo, cuando nos referimos al **amor como necesidad** estamos hablando de algo universal y constante. El amor puede estar asociado a otras necesidades tales como intimidad, confianza, pertenencia, aceptación, respeto, seguridad emocional, cuidado, etc.

40.- Algo **natural** describe las leyes de la naturaleza, como, por ejemplo, la conexión a nuestras necesidades, sin embargo, cuando hablamos de algo **habitual** nos referimos a cosas que hemos aprendido en nuestro proceso de socialización, nuestro lenguaje, cómo nos expresamos, los estándares y pautas culturales que seguimos y por lo tanto podemos cambiarlo. Veremos como la CNV propone relacionarnos más desde las necesidades en vez de proyectar nuestras subjetividades en los vínculos

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 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

