

# Comunicación no violenta

---

 [learn.kids4all.eu/es/tg1/know-what/nonviolent-communication](https://learn.kids4all.eu/es/tg1/know-what/nonviolent-communication)

31. März 2023

## Primary tabs

---

A la gente le encanta dar consejos. Y eso está muy bien... siempre que no te sientas obligado o presionado a seguirlos!

Esta unidad trata sobre cómo funciona la comunicación violenta y no violenta.

Sigue esta unidad y descubrirás estrategias clave para evitar peleas, frustraciones, ¡y aumentar el bienestar de tu relación con los demás!

---

Lee este pequeño cuento de Esopo y luego coméntalo con tu compañero:

- ¿con quién estás de acuerdo? ¿con quién en desacuerdo?
- ¿por qué el padre y el hijo hacían siempre lo que les decían?
- ¿qué les sugerirías?



---

A los protagonistas de esta historia se les han dirigido frases llenas de juicios que ejercían presión sobre ellos:

- ¡Que tontos soís!
- ¡Que niño más vago!
- ¡Que padre tan cruel!
- ¡Qué vergüenza!

¿Cómo podrían haber dicho su opinión sin ser tan violentos? **Mira este vídeo (en inglés) y/o mira la presentación en español para averiguarlo!**

Descarga el archivo

---

Y ahora intenta transformar las 4 frases violentas del pequeño cuento en frases no violentas.

1. "¡Que tontos soís! ¿por qué caminan si tienen un buen burro para que los lleve?"
2. "¡Que niño más vago! ¿Cómo permites que tu anciano padre camine siendo tu más joven?"
3. "¡Padre cruel! ¿Cómo puedes viajar montado cómodamente mientras tu hijo va todo el rato a pié?"
4. "¡Qué vergüenza! ¡Pobre burro, llevando a dos jinetes!"

Puedes utilizar los cuatro pasos (observación, sentimientos, necesidades y petición) o encontrar tu manera de transmitir el mismo mensaje de forma amistosa y no violenta.

Hacer la 1 y 2 juntos, y la 3 y 4 solos. Al final, contaros mutuamente vuestra versión de 3 y 4: ¿qué os parece?

Consejo: Inspírate aquí. Una lista de sentimientos y necesidades para tu inspiración.




---

Cuando estamos tristes, enfadados, frustrados... tendemos a empezar las frases, por ejemplo, con "Tú hiciste...", "Tú eres..." o "Tú siempre", "Tu nunca..." o con "Es...".

**Intentemos transformarlas en frases con “yo”, por ejemplo: "Creo que...", "Siento que...", "Veo que..."**.

"¡Es muy feo! " -> "No me gusta"

"¡Otra vez llegas tarde!" -> "Llevo media hora esperando aquí. No me siento respetado cuando tengo que esperar tanto tiempo. ¿Quizás la próxima vez puedas llamarme cuando te vayas?"

Piensa en frases antipáticas y acusatorias que alguien te haya dicho en el pasado o que tú le hayas dicho a alguien. Escríbelas y luego intenta elaborar con tu compañero mensajes positivos.



---

¿Te ha pasado alguna vez que has hecho algo porque te sentías presionado por alguien?

Comparte tus historias e inspírate para crear tu pequeño cuento en dos versiones: Una describe una situación en la que el protagonista se siente presionado a hacer algo, y la otra, en cambio, en la que al protagonista le resulta más fácil tomar su propia decisión (que puede estar en consonancia con la sugerencia recibida o no).

Consejo: puedes seguir la estructura del pequeño cuento sobre el padre, el hijo y el burro.

**Escribe las historias hermanas y, si quieres, haz de ellas un cómic, un vídeo, una grabación de audio...**

Sea cual sea el formato que elijas, no olvides subirlo a la zona work.it

Si desea que su contenido esté en la galería KIDS4ALLL, pídale a su educador que lo cargue en el área work.it. Saber más



---

Reflexiona sobre las historias que has leído y compartido:

- 1) ¿Qué es lo bueno y lo malo de cuando alguien te da su opinión?
- 2) ¿Cuáles son los sentimientos típicos si decides aceptarlos o rechazarlos?
- 3) ¿Tienes siempre la posibilidad de elegir entre todas las opiniones o sugerencias que te ofrecen?

**Haz una postal con tus conclusiones más importantes.**

¡Descárgate la aplicación gratuita KIDS4ALLL y tu deseo se hará realidad!



Comparte postales

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.