

# La confianza

Cómo construirla  
con Comunicación  
no Violenta



# Comunicar para resolver



Introducción a la Comunicación NoViolenta





**BIENVENID@S**





# iEUREKA!

52 Week

[V





**Cualquier cosa  
es preferible al  
aburrimiento,  
al menos en una pelea  
tenemos la certeza  
de estar VIVOS.  
Virginia Satir**



**Espiral de Malestar**  
**Espiral de Bienestar**

CONFLICTO ES:

LO QUE NOS ALEJA





# VIOLENCIA

ES LA EXPRESIÓN TRÁGICA DE NUESTRAS NECESIDADES.





Tres formas de transmisión de la

# VIOLENCIA

A VECES

EXPLOTAMOS

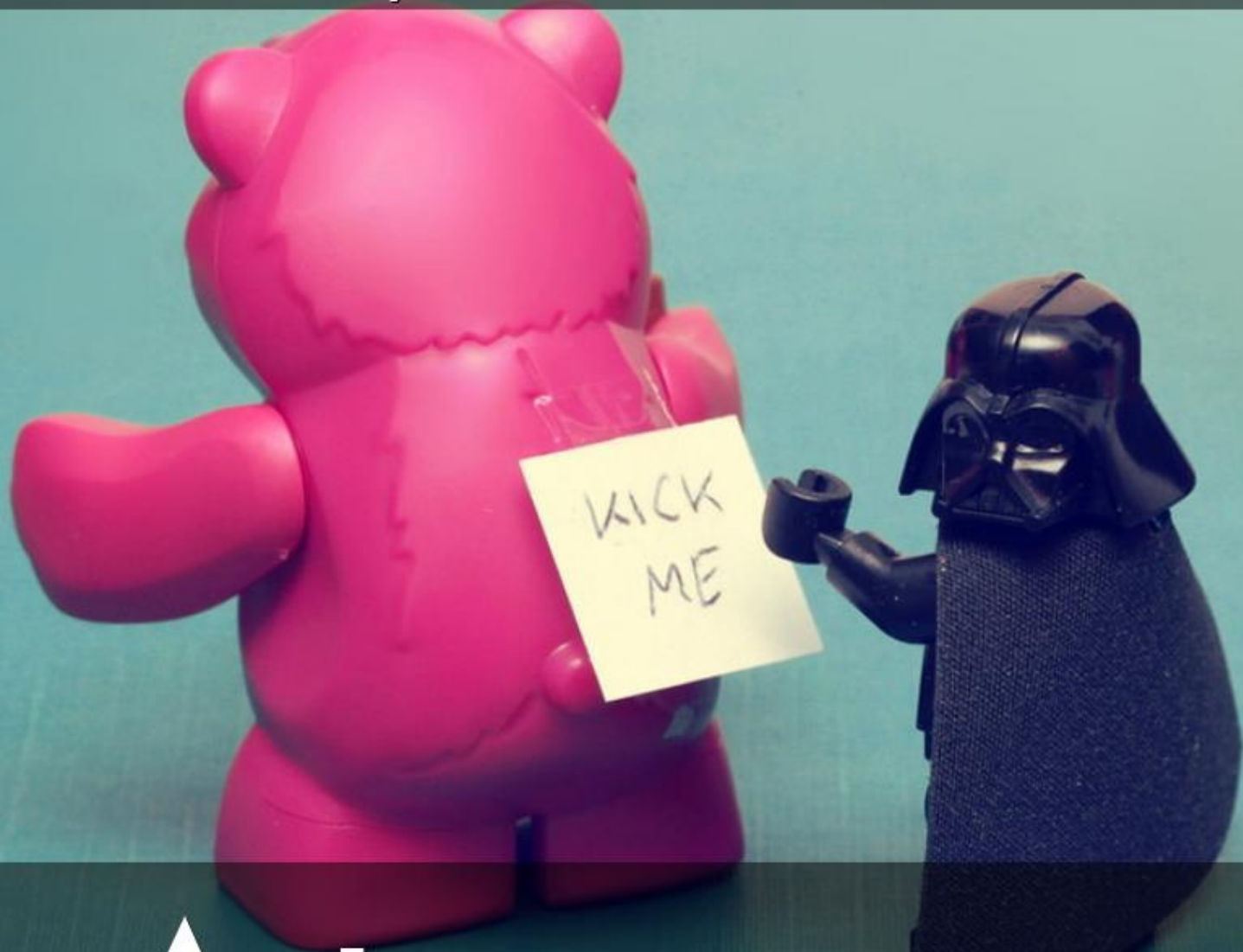


OTRAS VECES

IMPLOTAMOS



y a veces Derivamos



A terceros..



Alternativas de

# NOVIOLENCIA

# EL CONFLICTO ES UN PROCESO

## DISTANCIA -ENCUENTRO

DEL CONFLICTO AL ENCUENTRO

# Curva de la vulnerabilidad



# EL ENCUENTRO

TIENE DIFICULTADES QUE SUPERAR.





# Trampas Antifelicidad

Normalización de la Violencia

# Trampas Antifelicidad

- Todo/Nada,  
Siempre/Nunca
- Tener que .../ Deber de...
- Tener razón / Perderla
- Compararte/Sabotearte

# Practicar es la clave

- Observar
- Pensar
- Sentir
- Necesitar
- Solucionar





CLAVE PARA RECORDAR:  
**CONVERTIR EL "O" EN "Y".**



Prepararnos nosotros

# Datos



FACTS  
NOT OPINIONS

VERSUS OPINIONES





# Empatía

¿Cómo nos ponemos un zapato que no es nuestro?



**No es simpatía**

**Ni complacer, ni ceder.**





Cooperative

# Poder con el otro

## Interdependencia



# TRES CLAVES

- El conflicto sirve para no aburrirnos
- Hablar desde nosotros
- Escuchar desde el otro

¿Qué tal si añadimos más



**SENTIMIENTOS?**



**Y NO LO DIGO YO**

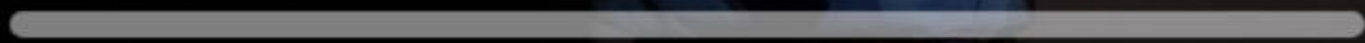
**TED**

# Lo dice el estudio más largo sobre felicidad



Robert Waldinger | TEDxBeaconStreet

## Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad

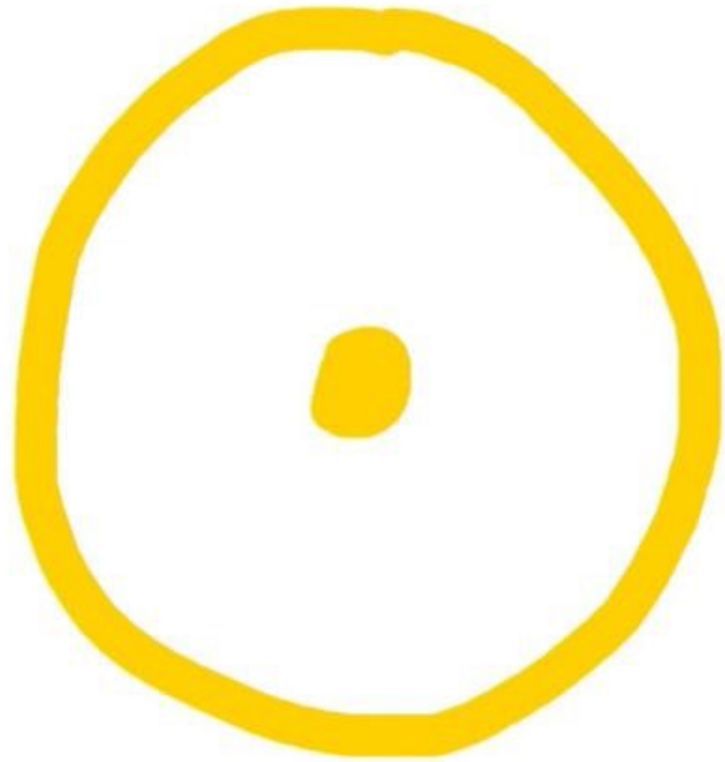


12:47



# NIVELES DE CONVERSACIÓN





# Nivel 1

Hablar "bonito"

Te adaptas

Eres amable

No te expresas

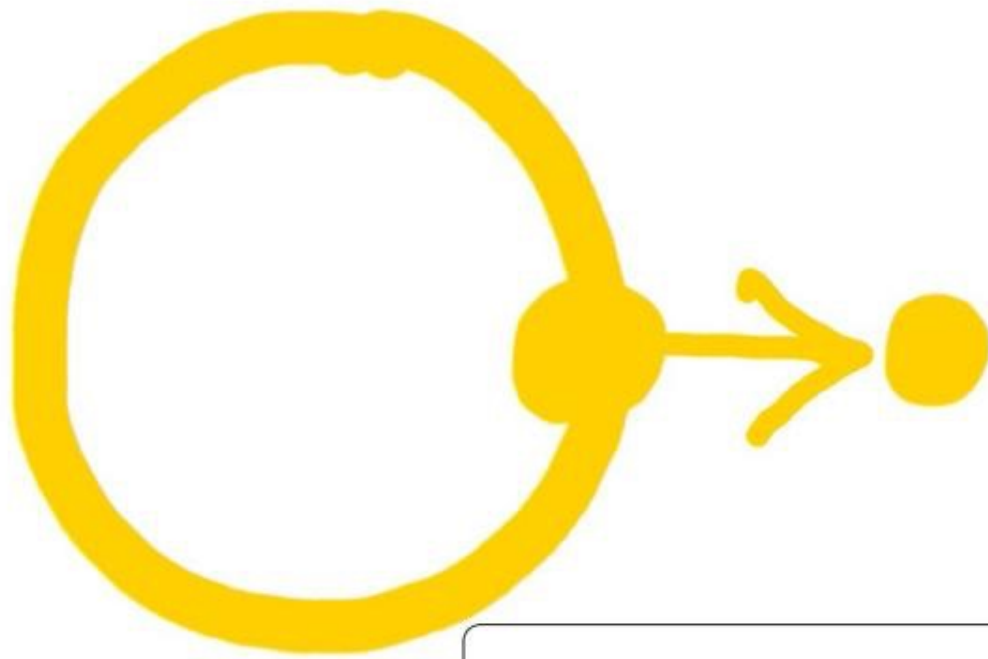


# Nivel 2 Debate

Hay una opinión diferente

# Nivel 3

## Empatía



Veo otro punto y salgo con curiosidad

# Violencias normalizadas

Tipos de familias/organizaciones  
y que intervención externa tienen

Amarilla

Naranja

Verde

Roja

Turquesa

Quien interviene  
Que mandatos tienen  
Que cuidan con ese comportamiento  
Teorías y libros asociados

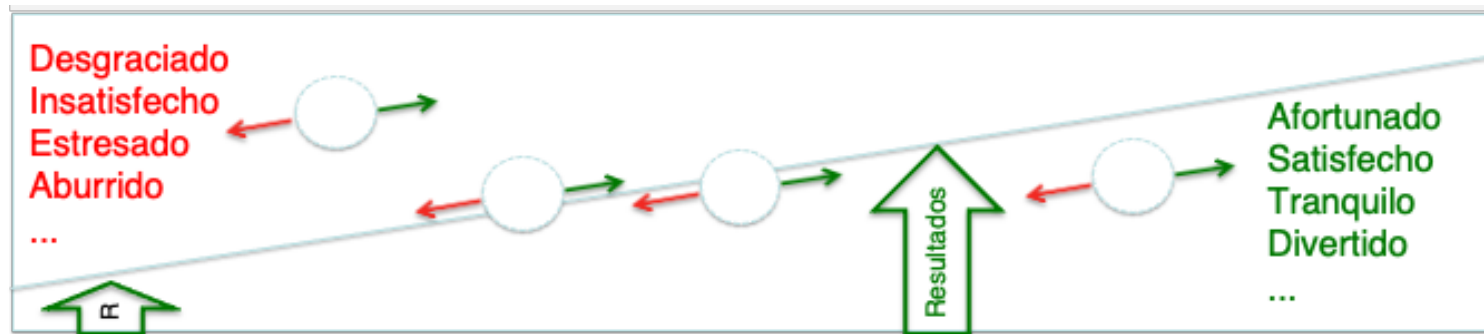


# Somos seres que sentimos y además pensamos

Comunicación  
no violenta

Sentir algo en el trabajo o en casa no es opcional

Continuo en la experiencia de vida



¿De qué depende?

¡De nosotros!

Es importante saber ¿dónde nos situamos?

y todavía más ¿hacia dónde nos movemos?

¿Por qué es importante?

**¡Porque afecta muy directamente a nuestro bienestar y a  
nuestros resultados!**



# Claves a recordar

1. ¿Qué reacciones tiene el cerebro reptiliano?

Ataca, huye o se congela

2- ¿Qué hace el cerebro mamífero?

Busca aprobación sin importar las circunstancias. Es reactivo.

3- ¿Qué hace el cortex prefrontal del cerebro?

Piensa y busca respuestas racionales

4- ¿Qué es la curva de conflicto?

Una gráfica que expresa las fases de calentamiento, estallido y salida en un conflicto.

5-¿Qué es la curva de la vulnerabilidad?

Una curva que indica que entramos en un estado emocional y no podemos acceder al cortex cerebral para dar una respuesta mental.

6-¿Cuales son las tres maneras de transmitir la violencia?

Escalada, implosión y derivación a terceros.

7-¿Los sentimientos son buenos o malos o avisan de necesidades humanas?

Avisan de necesidades humanas

8- Cuando hago una petición y no estoy abierto, abierta a escuchar un no, ¿es una petición o una exigencia?

Una exigencia.

9-¿Qué genera mayor confianza en las relaciones?

La seguridad de ser acogido/ acogida en la curva de la vulnerabilidad.

# Comportamientos que suelen desearse en el lugar de trabajo



Soy respetuoso



Escucho de verdad



Hablo claro



Cumplo las promesas



Promuevo la colaboración



Trabajo con pasión



Apoyo a las personas



Impulso el cambio



## **No nos entendemos cuando**

### ***Las actitudes más habituales si hay tensión en las relaciones***

#### **Culpa o crítica**

Cualquier expresión verbal o no verbal, evidente o sutil, que indica que la otra persona ha hecho algo mal.

#### **Defensividad**

Cualquier expresión verbal o no verbal, evidente o sutil, que indica que nos estamos defendiendo o justificando.

#### **Cerrarse en banda**

Cualquier expresión verbal o no verbal, evidente o sutil, que indica que nos estamos protegiendo o cerrándonos en banda. (Cortar la comunicación, resistencia a hablar de algunos temas, silencios forzados, rechazo a implicarse, ...)

#### **Desprecio**

Cualquier expresión verbal o no verbal, evidente o sutil, que indica que estamos despreciando a la otra persona.  
(Incluye la ironía, el sarcasmo, el humor ácido, ...)

# Obstáculos a superar para crear confianza

¿Quiero?

¿Puedo?

¿Sé?

¿Hay algún miedo?



# ¿Preguntas?



A woman in a white dress and pink shawl stands on a small stage, addressing a group of children sitting on the floor. A man in a white shirt is seated at a desk in the background. The scene is set in a classroom with a bookshelf on the right. A large white text overlay is centered over the image.

GRACIAS :)