



LA COMUNICACIÓN VERBAL: APRENDE A EXPRESARTE SIN VIOLENCIA

Biblio Info Series

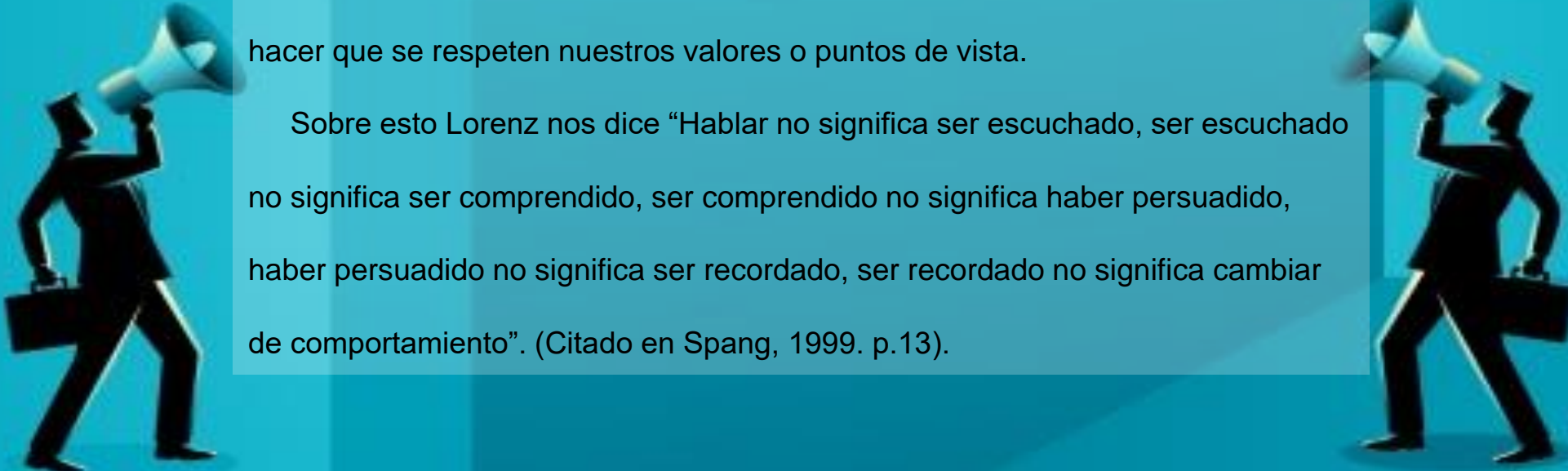
Ofrecido por: José Maldonado

SAGRADO
Universidad del Sagrado Corazón

Palabras y términos claves:

- Comunicación
- Comunicación verbal
- Comunicación no violenta (CNV)

¿Procuro entenderte, o solo quiero prevalecer con mis puntos de vista?



Hay un viejo refrán que dice: “Hablando la gente se entiende”. No obstante, la experiencia cotidiana frecuentemente nos demuestra lo contrario. A veces, por más que se habla, no se logra persuadir o disuadir a nadie. Ni si quiera se logra hacer que se respeten nuestros valores o puntos de vista.

Sobre esto Lorenz nos dice “Hablar no significa ser escuchado, ser escuchado no significa ser comprendido, ser comprendido no significa haber persuadido, haber persuadido no significa ser recordado, ser recordado no significa cambiar de comportamiento”. (Citado en Spang, 1999. p.13).

Con respecto a esto, Spang nos expone lo siguiente:

Porque hablando bien, en el sentido de hablar correcta y adecuadamente, se entiende la gente y ello en el doble sentido del verbo entender, puesto que no solo de la transmisión de informaciones vive el hombre sino del entendimiento, que es condición *sine qua non* de la pacífica convivencia

La palabra no solamente informa y relata, relaciona y explica, distingue y aclara, enjuicia y critica, también alaba y lamenta, anima y consuela, motiva y entusiasma, reza, une y enamora. (Spang, 1999. p. 15).

Entonces, ¿Qué podemos hacer?, ¿Qué les propongo el en el día de hoy?

Les propongo aprender a comunicarnos sin violencia. Aprender es un proceso, de la misma forma que hemos desarrollado conductas incorrectas también podemos desaprender para volver a aprender.

Volvamos ahora a aquellos tres términos claves con los cuales comenzamos la presentación.

- Comunicación

- Comunicación verbal

- Comunicación no violenta (CNV)

1. Comunicación:

Trato, correspondencia entre dos o más personas.



2. Comunicación verbal:

La comunicación verbal se refiere al tipo de comunicación que implica el uso de grafías y fonemas (signos lingüísticos).

Dato importante: La comunicación verbal siempre va acompañada de gestos y expresiones corporales las cuales demuestran actitudes y estados de ánimo cuando comunicamos algo.





3. Comunicación no violenta (CNV)

Este término es una marca registrada por el psicólogo estadounidense Marchall B. Rosenberg (1934-2015) La define como un modo de comunicación que asocia el lenguaje, la forma de pensar y las habilidades para la comunicación. Comporta dos partes, el “Yo” y el “Otro”. Se organiza en torno a cuatro etapas basadas en: La observación, el sentimiento, la necesidad y la petición.

A veces, para evitar la mala interpretación del término *comunicación no violenta*, se utiliza el término *comunicación consciente o empática*.



Leer y estudiar nos ayuda a:

- adquirir conocimiento general
- desarrollar criterio propio
- ver diferentes perspectivas de cómo piensa la gente
- expresarnos coherentemente y con claridad
- capacidad de aprender a escuchar
- nos evita la violencia en las comunicaciones

La comunicación no violenta va de la mano con la educación emocional

Resolver nuestros conflictos internos nos ayuda a resolver conflictos con otras personas.

Madrigal y Vargas (2014), realizaron un estudio sobre las frustraciones y la ansiedad que sufrían unos estudiantes en el proceso de aprendizaje de un segundo idioma.

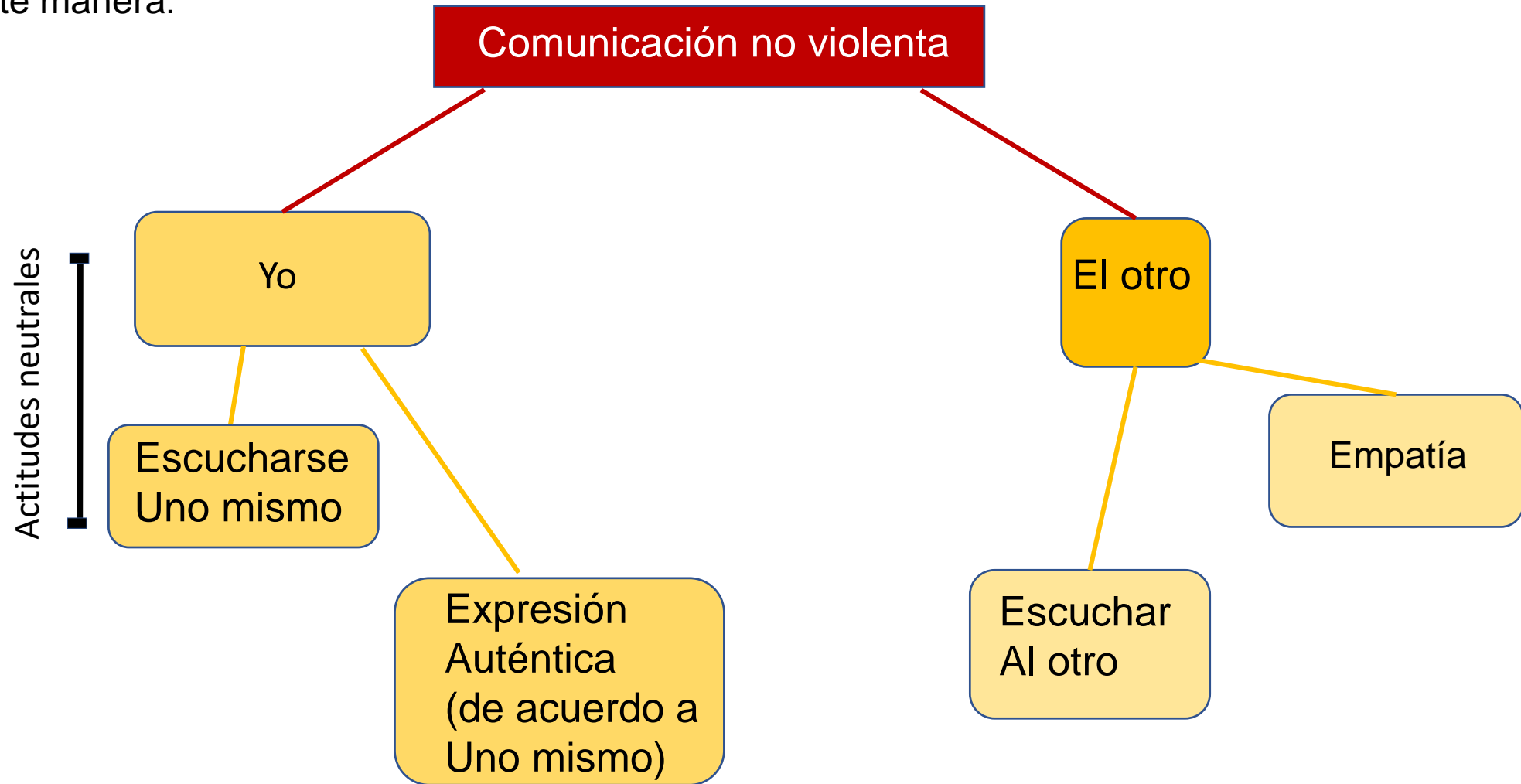
En el preámbulo a las conclusiones de su investigación escriben sobre el beneficio que resultan para la sociedad, los estudiantes y el sistema educativo en general el uso de los principios de la CNV.



Los principios de la CNV esbozados por el Dr. Rosenberg, organizan este tipo de comunicación en cuatro puntos medulares:

1. El Yo vs. El Otro.
2. Actitudes neutras.
3. El Yo: Escucharse uno mismo, Expresión auténtica (de acuerdo con uno mismo).
4. El Otro: Empatía hacia las demás personas, Escuchar a la otra parte.

Un esquema de los elementos básicos del modelo de comunicación propuesto por el Dr. Rosenberg luce de la siguiente manera:



¿Cómo puedo trabajar la CNV?

- Los consejos básicos son:
 - Comunicarnos con nosotros mismos. (Entender lo que pasa en nuestro interior).
 - Comunicarnos con el otro. (Callar en ocasiones puede ser beneficioso, pero, no siempre es la mejor opción).
 - Recibir el mensaje del otro. (Facilitar el diálogo).



Cuatro etapas de la CNV

- Observar (Un hecho o comportamiento que nos afecta, evitando el prejuicio y preguntarnos qué nos molesta del mismo).
- Expresar sentimientos (Identificar tus sentimientos, expresarlos, pero diferenciándolos de tus interpretaciones y prejuicios).
- Expresar necesidades (Es válido reconocer y expresar nuestras necesidades y sentimientos, asumiendo también responsabilidad por lo que comunicamos).
- Pedir (Exprésate de manera concreta, realista y positiva).



Beneficios de la CNV



1. Nos enseña a analizar las necesidades y los deseos de cada uno y a expresarlos mejor.
2. Resuelve conflictos de manera constructiva.
3. Limita los juegos de poder.

NICHOLSON SANDLER

SELF CONTROL



“Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; Y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad”. Proverbios 16:32

SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón

¡Gracias por su atención!



Página web:
biblioteca.sagrado.edu



bmmtg@sagrado.edu



Biblioteca Sagrado
[@bibliosagrado](https://www.facebook.com/bibliosagrado)



[@bibliotecasagradooficial](https://www.instagram.com/bibliotecasagradooficial)

Referencias

Bronckart, V., & Martín, L. B. (2016). *Domina la comunicación no violenta : Los trucos para emplear la CNV en el ámbito laboral*. 50Minutos.es.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsebk&AN=1261787&authtype=sso&custid=s5316525&lang=es&site=eds-live&scope=site&custid=s5316525>

Madrigal Villegas, V., & Vargas Barquero, V. (2014). Implementación de estrategias de la comunicación no violenta y la educación emocional en el aprendizaje de un segundo idioma. *Revista de Lenguas Modernas*, 20. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.b371cbec51504bc38741599385d368c7&authtype=sso&custid=s5316525&lang=es&site=eds-live&scope=site&custid=s5316525>

Real Academia Española. (2020). Comunicación. En el *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 27 de julio de 2021.

<https://dle.rae.es/comunicaci%C3%B3n?m=form>

Spang, K. (1999). *Hablando se entiende la gente*. Iberoamericana.