

¿Cómo resolver un conflicto desde la

# COMUNICACIÓN NO VIOLENTA?



La comunicación no violenta consiste en escuchar sin interrumpir, observar las acciones específicas sin hacer juicios y dejarnos dominar por el amor, el respeto, la comprensión, el agradecimiento, la compasión y el interés por los demás<sup>1</sup>.

Su objetivo es mantener comunicaciones pacíficas, cordiales, armoniosas, respetuosas y ayudar a prevenir conflictos o a evitar que estos avancen.



“ Observar sin evaluar constituye la forma suprema de la inteligencia humana. ”

**J. Krishnamurti**



## En lugar de decir:

## Te invitamos a decir:

¡Lo que hiciste no sirve!



Lo que hiciste tiene algunas áreas de mejora.

¡Eres un(a) inútil!



Nos percatamos de que hizo falta que completaras algunas asignaciones, ¿necesitas apoyo o tienes alguna duda para cumplir las?

¡Lo que opines no importa!



¡Gracias por tu opinión! Creo que tanto la tuya como la mía son importantes. Podemos conversar para llegar a un consenso antes de actuar.

¡Actúas como tu madre/padre, eres igual de exagerada(o)!



Entiendo lo que dices. Pero, ¿crees que haya otra forma de ver lo que está pasando?

¡Todo lo haces mal y por tu culpa no entregamos el trabajo a tiempo!



Hizo falta que cumplieras con la parte que te corresponde, y eso ocasionó que, como grupo, entreguemos el trabajo fuera de tiempo.

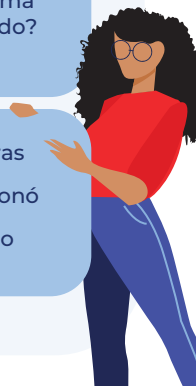
Fuente: Elaboración propia a partir del análisis del texto de la referencias 2 y 3.

## Personas autoras:

Edith Velásquez  
Jacqueline Ajiqichi  
Elvis García  
Yasmin Velásquez  
Helga Carillo

## Referencias bibliográficas:

1. Rosenberg, M. (2013). Comunicación no violenta, un lenguaje de vida (8a. ed.). Gran Aldea Editores.
2. Nosenk, M., & Durán, M. (2017). Increasing Empathy and Conflict Resolution Skills through Nonviolent Communication (NVC) Training in Latino Adults and Youth. Progress in Community Health Partnerships: Research, Education, and Action, 11 (3), 272-283. [https://www.researchgate.net/publication/320566089\\_Increasing\\_Empathy\\_and\\_Conflict\\_Resolution\\_Skills\\_through\\_Nonviolent\\_Communication\\_NVC\\_Training\\_in\\_Latino\\_Adults\\_and\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/320566089_Increasing_Empathy_and_Conflict_Resolution_Skills_through_Nonviolent_Communication_NVC_Training_in_Latino_Adults_and_Youth)
3. Troughed M. (2019). Comunicación No Violenta: Aprende a defender tus ideas de manera positiva para establecer relaciones de calidad y lograr lo es importante para ti. Editorial Terapia Verdes.



## Indicaciones para impresión (no es parte de la presentación)

Documento: "PC Comunicación No Violenta" (Producto de conocimiento 2).  
Tipo de material: Unifoliar.  
Medidas: 5.5" x 8.5".  
Material: Couche 90 g  
Especificaciones: tiro y retiro full color.

