



# TALLER: Introducción activa a la Comunicación No Violenta



## Coordinadoras:

Lindsay Tencio Villafuerte  
Psicóloga, Mediadora, Facilitadora de Círculos de Paz, certificada como Facilitadora  
en Prácticas Restaurativas, directora del CIREC.

Sue Helen Roldán Castro  
Psicóloga, Mediadora, Facilitadora de Círculos de Paz, certificada como  
Facilitadora en Prácticas Restaurativas, subdirectora del CIREC.

*"Para la comunicación no violenta, las palabras pueden ser como muros que nos separan... o como ventanas que nos dejan ver el interior de la otra persona"*

Marshall Rosenberg

## ANTECEDENTES Y DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El año 2020, desde el CIREC se promovieron varios espacios para dar a conocer la Comunicación No Violenta, y de esta forma se participó en el Congreso de Resolución Alternativa de Conflictos y Cultura de Paz, además se facilitó en webinar y se brindó un curso de esta temática. El interés por este tema y la forma tan maravillosa en la que esta metodología se complementa con los otros ejes que ha venido trabajando el CIREC han hecho que la población manifieste su interés de conocer más al respecto. Y de esta forma se ha solicitado de parte de varias instituciones la contribución en este tema. Por esta razón, es que este año proponemos abrir dos espacios anuales, uno en cada semestre del curso Introducción Activa a la Comunicación No Violenta, esto con el fin de poner al alcance de las personas interesadas esta posibilidad, pensando en más adelante abrir cursos de CNV en temáticas especializadas.

Este curso busca ofrecer herramientas de comunicación, para lograr facilitar en los participantes un mayor autoconocimiento, mejora de sus estrategias de comunicación, capacidad para la resolución de conflictos y de escucha. Estas herramientas tienen su base en el método de la comunicación no violenta (CNV), creado por el psicólogo Marshall Rosenberg. Marshall decidió elaborar un método de comunicación interpersonal simple y estructurado para facilitar las relaciones humanas y enriquecerlas con empatía. Así es como nació la Comunicación no Violenta, más comúnmente llamada CNV por sus adeptos (Non Violent Communication o NVC en inglés). También es llamada "Comunicación consciente o empática". La CNV es un lenguaje que anima los intercambios que provienen del corazón, de la conexión y el respeto mutuo entre las personas que interactúan en la comunicación, permitiendo que aflore nuestra compasión natural. Según Marshall Rosenberg, esto sería: "El lenguaje y las interacciones que refuerzan nuestra aptitud para dar con benevolencia e inspirar a los demás el deseo de hacerlo también. "La CNV permite reestructurar la forma en que nos expresamos y escuchamos, haciéndonos conscientes de lo que observamos sentimos y necesitamos, pero también de la forma en como pedimos las cosas, logrando construir relaciones más efectivas tanto en lo personal como en lo profesional. Este proceso de comunicación se basa en 4 componentes:

- 1 la observación de la situación,
- 2 los sentimientos que despierta,
- 3 las necesidades vinculadas a estos sentimientos,
- 4 las peticiones que podríamos hacer para intentar satisfacer esas necesidades.

## ALCANCE DEL PROYECTO

Profundizar en la esencia de la comunicación, desde la óptica de la CNV, nos va a permitir acompañar a los participantes en un proceso inicialmente de autoexploración y conexión. Además, se enseñarán herramientas que podrán implementar tanto en sus interacciones con otras personas, como en momentos de retos e incertidumbre. Adicionalmente, estas les permitirán tomar decisiones más conscientes y una mejor comprensión y resolución de conflictos, lo cual facilitará los procesos de negociación y mediación que tengan que enfrentar. Para lograr lo anterior, se propone un curso compuesto de cinco espacios de diálogo y aprendizaje en los cuales los participantes puedan conocer y practicar los principios básicos propuestos por la comunicación no violenta (CNV).

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto propone cinco espacios de aprendizaje y de construcción del conocimiento de 3 horas cada sesión.

### *Metodología:*

Taller virtual, presentación formal y espacios de práctica tanto individuales como grupales (se utiliza un Manual del Participante).

### *Contenido:*

Principios básicos de la CNV, cuatro componentes de la CNV, autoempatía y empatía, escucha activa, coherencia rápida (Heartmath), la pausa, y ejercicios de tarjetas de sentimientos y necesidades y cuatro orejas.

### *Objetivos:*

- Explicar teórica y vivencialmente conceptos de la comunicación no violenta como herramienta de autoconocimiento y empatía.
- Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión en situaciones desafiantes.
- Aplicar el concepto de pausa y coherencia rápida como una forma de responder y actuar en libertad frente a un estímulo.
- Ampliar el lenguaje emocional de las participantes.
- Entender cómo los sentimientos son reflejo de las necesidades satisfechas o insatisfechas.



Para dudas o consultas: [info@cirec.cr](mailto:info@cirec.cr)  
o al WhatsApp: **+506 8769 1894**