



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los
mayores

HAPPSY

Plan de clase 3: Comunicación no violenta



Plan de clase 3: Comunicación no violenta

Objetivo:

Las actividades de este plan de clases tienen como objetivo desarrollar habilidades de comunicación no violenta entre los participantes, permitiéndoles expresarse y escuchar a los demás sin hostilidad. Están estructuradas para educar a los participantes en los principios y aplicaciones de la comunicación no violenta (CNV) en diferentes contextos. La primera actividad presenta los aspectos fundamentales de la CNV, haciendo hincapié en la escucha empática y la expresión sin juicios, con el fin de mejorar la capacidad de comunicación de los participantes. La segunda actividad se centra en el desarrollo de estrategias prácticas para integrar la CNV en las interacciones personales y profesionales cotidianas, animando a los participantes a crear planes viables. La última actividad utiliza una infografía para abordar específicamente la aplicación de la CNV en la comunicación con las personas mayores, destacando la importancia de la empatía y de las técnicas de comunicación adaptadas. En general, estas actividades están diseñadas para proporcionar una comprensión global de la CNV, fomentar las habilidades de aplicación práctica y mejorar la capacidad de los participantes para interactuar de manera eficaz y respetuosa, especialmente con grupos sensibles o vulnerables como los ancianos.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

- Ejercicio en grupo - Comprender la comunicación no violenta (20 minutos)
- Desarrollo del plan - Incorporación de la comunicación no violenta a la vida cotidiana (20 minutos)
- Análisis infográfico - Comunicación no violenta con las personas mayores (20 minutos)



Materiales necesarios:

Actividad 1

- Un dispositivo capaz de reproducir el vídeo (por ejemplo, ordenador, proyector, altavoces).
- Vídeo sobre la comunicación no violenta (introducción de Marshall Rosenberg- <https://www.youtube.com/watch?v=DgaeHeIL39Y>)
- Pizarra blanca o rotafolio y rotuladores para anotar los puntos clave durante los debates.

Actividad 2

- Blocs de notas y bolígrafos para cada participante.
- Pizarras blancas o rotafolios y rotuladores para cada grupo.
- Copias de una hoja resumen de los principios de la CNV (opcional).

Actividad 3

- Una infografía que ilustra claramente técnicas de CNV adaptadas a la comunicación con personas mayores.
- Proyector y pantalla o copias impresas de la infografía para cada participante.
- Pizarra blanca o rotafolio para notas de grupo.
- Rotuladores y material para tomar notas.

Resultados del aprendizaje:



- o Los participantes comprenderán los principios de la comunicación no violenta, reconociendo su importancia para fomentar interacciones respetuosas y empáticas.
- o Los alumnos mejorarán su capacidad para expresar sentimientos y necesidades sin juzgar y escuchar con empatía, algo crucial para una comunicación eficaz y respetuosa.
- o Los participantes estarán equipados para aplicar las técnicas de la CNV en diversos entornos, desde las relaciones personales hasta los entornos profesionales, mejorando la calidad general de la interacción.
- o A través de la CNV, los participantes desarrollarán habilidades para gestionar los conflictos de forma constructiva, con el objetivo de resolver las disputas sin agresiones y con respeto mutuo.
- o Los participantes aprenderán técnicas específicas de CNV adaptadas a las interacciones con personas mayores, lo que fomentará una mayor comprensión y adaptación a sus necesidades particulares.
- o Mediante el análisis de infografías, los alumnos asimilarán rápidamente técnicas de comunicación eficaces y comprenderán cómo aplicarlas en situaciones de la vida real, especialmente en contextos de prestación de cuidados.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Bay Area CBT Center (2024, 1 de agosto). Comunicación NVC: Understanding the Key Principles.

<https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>



Centro para la Comunicación No Violenta, CNVC (2024, 26 de marzo). Fomentar la esperanza, la comprensión y la paz - Breve introducción a la CNV con Marshall Rosenberg [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (s.f.). Fundamentos de la comunicación no violenta. Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>

Nunes, P. H. A., da Silva, C. V. R., Palhares, C. V. T., Gonçalves, G. K. N., & de Lourdes Freitas, C. M. (2023). Comunicación no violenta y sus efectos en la relación cuidador-anciano: Una revisión de la literatura. Caderno de ANAIS HOME.

Rosenberg, M. B. (2015). Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3ª ed.). PuddleDancer Press.

El Centro para la Comunicación No Violenta. El propósito de la CNV. <https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de clase 3: Comunicación no violenta

Actividad 1: Comprender la comunicación no violenta

Actividad en grupo



ACTIVIDAD 1

Título de la actividad: Ejercicio en grupo - Comprender la comunicación no violenta

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La comunicación no violenta (CNV) es un método de comunicación desarrollado por el psicólogo Marshall Rosenberg. Se centra en escuchar y hablar con empatía y pretende fomentar la comprensión y satisfacer las necesidades de todas las partes implicadas sin causar daño emocional. La CNV se centra en expresar los sentimientos y las necesidades abiertamente y sin juzgar, hacer peticiones en lugar de exigencias y cultivar el respeto y la comprensión mutuos.

Fines y objetivos de la actividad:

- Educar a los participantes en los principios de la comunicación no violenta y explorar su aplicación en las interacciones cotidianas....
- Comprender los componentes fundamentales de la CNV, incluida la expresión clara de sentimientos y necesidades y la escucha empática.
- Identificar y debatir las aplicaciones prácticas de los principios de la CNV en entornos personales y profesionales.
- Mejorar la capacidad de comunicación practicando la empatía y la expresión clara y sin prejuicios.

Materiales necesarios:

- Un dispositivo capaz de reproducir el vídeo (por ejemplo, ordenador, proyector, altavoces).
- Vídeo sobre la comunicación no violenta (introducción de Marshall Rosenberg-
<https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>)



- Pizarra blanca o rotafolio y rotuladores para anotar los puntos clave durante los debates.

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Presente brevemente el concepto de comunicación no violenta a los participantes, destacando su importancia para fomentar interacciones más sanas. Explique de qué tratará el vídeo y a qué deben prestar atención.

Paso 2: Reproduce el vídeo. Asegúrese de que todos los participantes puedan ver y oír el vídeo con claridad para maximizar la comprensión y el compromiso.

Paso 3: Después de ver el vídeo, facilite un debate utilizando las siguientes preguntas:

- Principios clave: ¿Cuáles son los principios clave de la comunicación no violenta identificados en el vídeo?
- Interacciones cotidianas: ¿Cómo pueden aplicarse estos principios en las interacciones cotidianas? Analiza situaciones concretas en las que la CNV podría ser beneficiosa.

Paso 4: Resuma los puntos clave debatidos. Anime a los participantes a pensar en cómo pueden incorporar la CNV a sus estrategias de comunicación en el futuro.

Variaciones de la actividad, en su caso:

El instructor puede encontrar y compartir otros vídeos sobre Comunicación No Violenta.

Consejos y recomendaciones:



- Haga hincapié en la importancia de escuchar atentamente durante el vídeo y el debate, ya que para comprender la CNV es necesario apreciar profundamente las perspectivas de los demás.
- Cree un entorno en el que los participantes se sientan cómodos compartiendo experiencias y opiniones personales, lo que puede mejorar la experiencia de aprendizaje para todos.
- Ofrecer recursos adicionales (libros, artículos o cursos en línea) a los interesados en profundizar en la CNV.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Centro para la Comunicación No Violenta, CNVC (2024, 26 de marzo). Fomentar la esperanza, la comprensión y la paz - Breve introducción a la CNV con Marshall Rosenberg [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Nunes, P. H. A., da Silva, C. V. R., Palhares, C. V. T., Gonçalves, G. K. N., & de Lourdes Freitas, C. M. (2023). Comunicación no violenta y sus efectos en la relación cuidador-anciano: Una revisión de la literatura. Caderno de ANAIS HOME.

Rosenberg, M. B. (2015). Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3rd ed.). PuddleDancer Press.

El Centro para la Comunicación No Violenta. El propósito de la CNV.

<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de clase 3: Comunicación no violenta

Actividad 2: Incorporación de la comunicación no violenta a
la vida cotidiana - Elaboración del plan

Actividad en grupo



ACTIVIDAD 2

Título de la actividad: Desarrollo del plan - Incorporación de la comunicación no violenta en la vida cotidiana

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La comunicación no violenta (CNV) proporciona herramientas para que los individuos establezcan conversaciones de forma constructiva y empática, con el objetivo de resolver conflictos y comunicarse sin agresividad. Este enfoque es especialmente valioso en entornos personales y profesionales en los que la comunicación eficaz es crucial para fomentar el entendimiento y la cooperación. Al centrarse en los sentimientos, las necesidades y el diálogo compasivo, la CNV ayuda a construir relaciones basadas en el respeto y la satisfacción mutua.

Fines y objetivos de la actividad:

- Desarrollar estrategias prácticas para integrar la comunicación no violenta en las interacciones cotidianas.
- Intercambiar ideas e identificar formas de aplicar la CNV en la vida personal y profesional de los participantes.
- Crear planes viables que incorporen los principios clave de la CNV.
- Mejorar la capacidad de los participantes para comunicarse con empatía y eficacia.

Materiales necesarios:

- Blocs de notas y bolígrafos para cada participante.
- Pizarras blancas o rotafolios y rotuladores para cada grupo.
- Copias de una hoja resumen de los principios de la CNV (opcional).



Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Recapitule brevemente los principios clave de la comunicación no violenta. Esboce la tarea: cada grupo desarrollará un plan de acción sencillo para integrar la CNV en su vida cotidiana, centrándose en contextos tanto personales como profesionales.

Paso 2: Divida a los participantes en pequeños grupos. Cada grupo hará una lluvia de ideas sobre cómo aplicar eficazmente los principios de la CNV en diferentes situaciones que se les presenten. Anímeles a pensar en al menos tres estrategias concretas y aplicables, por ejemplo:

- Expresar las necesidades con claridad: Ejemplos de cómo expresar las necesidades personales sin culpar ni juzgar en reuniones familiares o de equipo.
- Escucha activa: Métodos para practicar la escucha activa en las conversaciones con el fin de que todas las partes se sientan comprendidas.
- Respuesta empática: Técnicas para responder con empatía a los sentimientos y necesidades de los demás en situaciones de conflicto.

Paso 3: Cada grupo formula un plan de acción conciso que describe cómo aplicarán las estrategias elegidas. Deben considerar los posibles retos y cómo podrían superarlos.

Paso 4: Permita que cada grupo presente su plan a la clase. Esto ofrece la oportunidad de recibir comentarios y perfeccionarlos en función de las aportaciones de los compañeros y los instructores.

Consejos y recomendaciones:



- Anime a los participantes a ser concretos. Cuanto más detallados y específicos sean los planes, más probabilidades habrá de que sean eficaces cuando se pongan en práctica.
- Garantizar que las estrategias desarrolladas sean prácticas y realistas, teniendo en cuenta las circunstancias únicas de cada participante.
- Ofrecer ejemplos puede ayudar a los grupos a ponerse en marcha y a pensar de forma creativa sobre cómo pueden aplicar los principios de la CNV.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Bay Area CBT Center (2024, 1 de agosto). Comunicación NVC: Understanding the Key Principles.

<https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (s.f.). Fundamentos de la comunicación no violenta. Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>



Hoja resumen de los principios de la CNV

La Comunicación No Violenta (CNV), desarrollada por Marshall Rosenberg, es un enfoque de la comunicación que se centra en fomentar la compasión y la cooperación a través de la comprensión y la expresión clara y respetuosa de las necesidades. He aquí un resumen de sus principios básicos:

- o **Observaciones:** Inicie la comunicación observando lo que ocurre sin evaluar ni juzgar. Se trata de describir acciones o situaciones concretas tal como se perciben, sin ponerles etiquetas ni criticarlas.
- o **Sentimientos:** Expresa cómo afectan estas observaciones a tu estado emocional. Es importante diferenciar los sentimientos de los pensamientos o interpretaciones. Expresar sentimientos genuinos ayuda a crear empatía y comprensión.
- o **Necesidades:** Identifica y articula las necesidades o valores subyacentes relacionados con los sentimientos que has expresado. En la CNV, las necesidades son universales y reconocerlas ayuda a fomentar conexiones más profundas y el respeto mutuo.
- o **Peticiones:** Una vez expresados los sentimientos y las necesidades, hay que hacer peticiones claras y concretas, no exigencias. Estas peticiones deben ser factibles y presentar acciones positivas que otros puedan llevar a cabo para contribuir a satisfacer las necesidades expresadas.



El objetivo de la CNV es mejorar la calidad de las relaciones fomentando la honestidad y la empatía, creando un entorno en el que las necesidades de todos puedan satisfacerse mediante la entrega compasiva. Este método puede utilizarse en las relaciones personales, los entornos profesionales y la resolución de conflictos para fomentar la comprensión y las interacciones pacíficas.



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores



Co-funded by
the European Union

HAPPSY

Plan de clase 3: Comunicación no violenta

Actividad 3: Comunicación no violenta con las personas
mayores - Análisis infográfico

Actividad en grupo



ACTIVIDAD 3

Título de la actividad: Análisis infográfico - Comunicación no violenta con las personas mayores

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

El uso de infografías para explorar los principios de la comunicación no violenta (CNV) adaptados a las interacciones con personas mayores combina el aprendizaje visual con estrategias de comunicación específicas. La CNV se centra en la empatía, la compasión y el respeto mutuo, que son cruciales a la hora de comunicarse con las personas mayores, que pueden tener necesidades emocionales o físicas específicas. El análisis de estos principios a través de una infografía ayuda a los alumnos a asimilar rápidamente las técnicas eficaces y a comprender sus aplicaciones prácticas.

Fines y objetivos de la actividad:

- Diseccionar y comprender una infografía que delinea técnicas de comunicación no violenta adecuadas para interactuar con personas mayores.
- Identificar los principios clave de la CNV aplicables al cuidado de ancianos y a la comunicación.
- Discutir e interiorizar la información visual aplicada a las interacciones del mundo real.
- Aumentar la sensibilidad y adaptar los métodos de comunicación a las necesidades de las personas mayores.

Materiales necesarios:

- Una infografía que ilustra claramente técnicas de CNV adaptadas a la comunicación con personas mayores.



- Proyector y pantalla o copias impresas de la infografía para cada participante.
- Pizarra blanca o rotafolio para notas de grupo.
- Rotuladores y material para tomar notas.

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Presente la infografía al grupo, explicando que contiene estrategias clave para aplicar la comunicación no violenta en las interacciones con personas mayores. Explique qué es la CNV y por qué es especialmente importante en el contexto de la atención a las personas mayores.

Paso 2: Dé tiempo a los participantes para que examinen individualmente la infografía. Pídales que anoten los elementos clave, cualquier información nueva que aprendan y los puntos que les parezcan especialmente relevantes o sorprendentes.

Paso 3: Dirija un debate basado en las observaciones y notas de los participantes. Las preguntas clave para guiar el debate pueden ser:

- ¿Qué principios de la CNV se destacan en la infografía?
- ¿Cómo pueden aplicarse estos principios en las interacciones cotidianas con las personas mayores?
- ¿Qué dificultades pueden surgir al aplicar estas técnicas y cómo superarlas?

Paso 4: Resuma las ideas clave y refuerce la importancia de adaptar la comunicación para satisfacer las necesidades emocionales y cognitivas de las personas mayores.

Consejos y recomendaciones:



- Asegúrese de que todos los participantes se implican formulándoles preguntas directas y animándoles a compartir sus experiencias o puntos de vista personales.
- Reconocer que las diferencias culturales pueden influir en la forma en que las personas mayores reciben y perciben las estrategias de comunicación.
- Ofrecer otras lecturas o recursos para quienes estén interesados en profundizar su comprensión de la CNV, especialmente en el contexto del cuidado de ancianos.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Bay Area CBT Center (2024, 1 de agosto). Comunicación NVC: Understanding the Key Principles.

<https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Centro para la Comunicación No Violenta, CNVC (2024, 26 de marzo). Fomentar la esperanza, la comprensión y la paz - Breve introducción a la CNV con Marshall Rosenberg [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (s.f.). Fundamentos de la comunicación no violenta. Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>

Rosenberg, M. B. (2015). Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3ª ed.). PuddleDancer Press.

El Centro para la Comunicación No Violenta. El propósito de la CNV.

<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Co-funded by
the European Union

Infografía sobre la comunicación no violenta con las personas mayores

Non violent communication with the elderly




Use compassionate language


Listen actively


Avoid Judgment & Criticism


Speak clearly & patiently



AGEING WELL
an Erasmus+ project