

Se han vendido más de 3.000.000 de copias del libro principal sobre CNV por una razón: ¡funciona!

Comunicación NoViolenta

Un lenguaje de vida

Libro de prácticas

SEGUNDA
EDICIÓN

Lucy Leu

Una guía práctica para el estudio individual, grupal y en el aula

“El libro *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* se nutre de los elementos esenciales de la CNV de una forma divertida, haciendo que el aprendizaje resulte mucho más fácil”

JEFF CARL, autor de *Relationship Intelligence*

Se han vendido más de 3.000.000 de copias del libro principal sobre CNV por una razón: ¡funciona!

Comunicación NoViolenta

Un lenguaje de vida

Libro de prácticas

SEGUNDA
EDICIÓN

Lucy Leu

Una guía práctica para el estudio individual, grupal y en el aula

“El libro *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* se nutre de los elementos esenciales de la CNV de una forma divertida, haciendo que el aprendizaje resulte mucho más fácil”

JEFF CARL, autor de *Relationship Intelligence*

Han dicho sobre el *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas*:

“Me asombra lo mucho que llegamos a abarcar en las horas de clase usando el *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas*. Exploramos situaciones de la vida real e hicimos varios ejercicios que nos ayudaron a comprender mejor los contenidos. Para mí, practicar con este libro ha sido clave para entender y usar con éxito la CNV”.

KIRSTEN INGRAM, finanzas y administración para la Comisión de Infancia de Columbia Británica (Canadá)

“Recientemente me contrataron del Gobierno de Columbia Británica para facilitar sesiones prácticas de CNV para tres grupos diferentes de personal del Gobierno. Siento una gratitud inmensa por haber contado con el *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas*, por el gran apoyo que me ha proporcionado para compartir el proceso de la Comunicación NoViolenta durante las catorce sesiones que ofrecí a cada grupo. Los ejercicios y lecturas de este libro, claros, concisos, divertidos y muy útiles, son una tremenda herramienta para integrar la CNV en la vida cotidiana, en el trabajo, en el hogar y en el ocio”.

PENNY WASSMAN, formadora certificada de CNV,
Victoria, Columbia Británica (Canadá)

“El *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* se nutre de los elementos esenciales de la CNV de una forma divertida, haciendo que el aprendizaje resulte mucho más fácil”.

JEFF CARL, autor de *Relationship Intelligence: Select and Nurture Healthy Relationships*

“El *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* ofrece un programa completo y listo para poner en práctica, para que personas con cualquier nivel de experiencia en Comunicación NoViolenta puedan llevar un grupo de prácticas. Este libro es el compañero perfecto de *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida*, y ofrece actividades de aplicación universal para reforzar el aprendizaje”.

STUART WATSON, facilitador y mediador,
Portland, Oregón (Estados Unidos)

“He usado este libro por ahora en dos instalaciones penitenciarias. Ha sido una herramienta maravillosa para los hombres y las mujeres que se han comprometido con la adquisición de habilidades útiles para la vida en uno de los entornos más duros”.

KAREN M. CAMPBELL, coordinadora de habilidades para la vida y el mundo laboral, Coffee Creek Corrections Facility, Salem, Oregón (Estados Unidos)

“Mis colegas terapeutas y yo estamos muy felices porque la estructura de este cuaderno de trabajo potencia nuestro aprendizaje en nuestro grupo de prácticas semanal. Y, lo que es más importante, agradecemos

muchísimo las preguntas que invitan a la reflexión y que nos han llevado a aumentar y mejorar nuestra conciencia de compasión y no juicio. ¡Lo recomiendo encarecidamente!

MYRA WALDEN, Lifelink Corp., Bensenville, Illinois (Estados Unidos)

“He visto que personas de todo el país han usado este libro para crear comunidad y practicar el proceso CNV por su cuenta, en especial en lugares donde todavía no hay personas formadoras de CNV. Tanto los grupos nuevos como los experimentados obtienen beneficios del uso de esta práctica guía. Yo lo considero uno de los recursos más importantes que tenemos para ayudar a las personas a practicar la CNV y empoderar sus vidas”.

MIKI KASHTAN, formadora de CNV certificada, Coordinadora del Proyecto Cambio Social del CNVC, Berkeley, California (Estados Unidos).

“Siento gratitud por la sanación que he presenciado, en mi persona y en otras, a medida que avanzábamos con las actividades de este libro. El *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* cubrió las necesidades de nuestro grupo de creatividad, aprendizaje y apoyo, con su estructura y sus herramientas prácticas concretas. Nuestro grupo de prácticas se despidió con conexiones de corazón, alegría y optimismo por la paz en nuestro interior y en nuestro mundo”.

C., Estados Unidos

“Yo vivo en un lugar donde hay pocas oportunidades de participar en talleres o asistir a conferencias, y el *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* me dio la oportunidad de aprender CNV aquí, en mi propia casa. He usado el libro con dos grupos de prácticas completamente diferentes y he reforzado mi aprendizaje en cada ocasión. Con sus instrucciones exhaustivas, pude estructurar un grupo de práctica fácilmente y aprender un montón sobre conexión y compasión. Es una herramienta estupenda tanto para principiantes como para personas que quieren profundizar su comprensión de la CNV”.

C.A., Kona, Hawaii (Estados Unidos)

“En mi experiencia, trabajando con tres grupos de práctica semanales, los miembros que tenían una copia de *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* progresaron hacia el “vivir” la práctica de la CNV más rápido que las personas que no. El libro de Lucy Leu promueve la práctica, el debate animado y la profundización en la conciencia CNV. Mi único deseo sería verlo disponible en todas las librerías, justo al lado de los libros de Marshall Rosenberg”.

M.F., VICTORIA, Columbia Británica (Canadá)

“En mi opinión, este libro es un recurso muy valioso para las personas autodidactas que quieren continuar con su estudio de la CNV. Lo voy a recomendar a mis 220 estudiantes. También he incluido la obra de Rosenberg: *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida*, como lectura recomendada a mis estudiantes de comunicación”.

C.C.M. Estados Unidos

“El *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* permite a las personas —sin importar sus conocimientos sobre CNV— aprender y practicar de forma efectiva el proceso. Yo no estaría facilitando grupos de práctica si no fuera por este libro. Contiene preguntas para

comprobar la comprensión de las lecturas, opciones de ejercicios grupales que se pueden usar tal cual o modificar como la persona facilitadora considere adecuado, y herramientas esenciales como las listas de sentimientos y necesidades para enriquecer el vocabulario emocional. ¿Qué si lo recomendaría? Sin duda... ¡encarecidamente!

T.M. Portland, Oregón, Estados Unidos

“GRACIAS de nuevo, Lucy Leu, por escribir este libro. ¡Realmente hace mi vida más maravillosa!”

K.B. Dinamarca

“¡Mis dos grupos de práctica han encontrado muy útil tu *Comunicación No-Violenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas!* Las preguntas que planteas en la sección “Tomarse tiempo” son mi parte favorita. He montado las preguntas en tarjetas grandes, que tenemos a mano durante las sesiones de práctica. Cuando pienso en el tiempo que Lucy Leu se tomó para desarrollar los ejercicios y las preguntas estimulantes, e integrarlo todo con el libro de Marshall, siento asombro y mucho agradecimiento. El manual me ayuda a profundizar, comprender y dominar la Comunicación NoViolenta incluso más, lo cual está generando una profunda transformación en mi manera de experimentar la vida y participar en ella”.

L.R., BELLEVUE, Washington (Estados Unidos)

“Aunque el modelo básico de la CNV es bastante simple, la práctica y el entendimiento de la conexión de corazón me parece un proceso de aprendizaje continuo. Valoramos especialmente la oportunidad de tomar conciencia de nuestros patrones habituales, lo cual nos permite tomar decisiones más conscientes, cada vez que participamos en la práctica de la CNV durante el curso de catorce semanas, usando el libro de Lucy Leu *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas*”.

J.M. ALBUQUERQUE, Nuevo México (Estados Unidos)

“El *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* ha sido de incalculable valor para mí. Como persona nueva en la facilitación de grupos de práctica, las tres secciones para cada capítulo (Tareas individuales, Guía de facilitación y Respuestas de ejemplo) ofrecen un surtido equilibrado y útil de trabajo para casa, oportunidades de compartir parte de lo trabajado en casa y oportunidades de involucrarse en ejercicios propuestos por la persona facilitadora. También aprecio los recordatorios para iniciar el debate a partir de las respuestas del grupo. Con este libro de ejercicios he conseguido conectar más profundamente con las personas que me rodean”.

S.M., Estados Unidos

“He tenido el placer de usar el *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida - Libro de prácticas* de Lucy Leu en sesiones de grupos de práctica desde septiembre de 2001. Después de cada sesión que facilité, me iba a casa diciendo en voz alta: “¡Gracias, Lucy Leu!”. Me he sentido feliz y con confianza; mis necesidades de apoyo y seguridad fueron cubiertas”.

K.K., Søndersø, Dinamarca

LIBRO DE EJERCICIOS COMPLEMENTARIO

**Comunicación NoViolenta,
un lenguaje de vida
Libro de prácticas**

Segunda edición

LUCY LEU

Formadora certificada

Center for Nonviolent Communication (CNVC)



© de la edición en castellano:
2021 EDITORIAL ACANTO S.A.
Barcelona - Tel. 935 729 701
www.editorialacanto.com

Título de la edición original:
Nonviolent Communication Companion Workbook - 2nd Edition
© 2015 PuddleDancer Press

Traducción: Noelia Jiménez Díaz
Revisión del contenido: Helen Adamson, formadora en CNV certificada por The Center for Nonviolent Communication
www.compartirlacnv.com

Diseño y maquetación: Estudi Gràfic Vicenç Prims, SL

ISBN: 978-84-120270-6-8
Producción del ePub: booqlab

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra:
www.conlicencia.com, 93 272 04 47 / 91 702 19 70

Contenido

Prefacio

Agradecimientos

PARTE I: Usar este libro

El propósito de este libro

Sugerencias para usar este libro

PARTE II: Práctica en solitario

PARTE III: Práctica en grupo

- A** Crear un grupo de prácticas
- B** Recordar el propósito y tomarse tiempo
- C** Facilitar el círculo de práctica
- D** “Lo que valoramos en la persona que facilita un grupo de prácticas”
- E** Crear reglas
- F** Invitar al feedback
- G** Conflictos en el grupo
- H** Abrazar el conflicto: recordatorios
- I** Formas de interacción grupal
- J** Sugerencias para estructurar una sesión de escucha empática
- K** Sugerencias para estructurar un juego de rol

PARTE IV: Ejercicios:

Tareas, Guía de facilitación y Respuestas de ejemplo

UNO I Ejercicios para el capítulo:

Dar desde el corazón

Uno: Tareas individuales

Uno: Guía de facilitación

Uno: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

DOS I Ejercicios para el capítulo:

La comunicación que bloquea la compasión

Dos: Tareas individuales

Dos: Guía de facilitación

Dos: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

TRES I Ejercicios para el capítulo:

Observar sin evaluar

Tres: Tareas individuales

Tres: Guía de facilitación

Tres: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**CUATRO | Ejercicios para el capítulo:
Identificar y expresar sentimientos**

Cuatro: Tareas individuales

Cuatro: Guía de facilitación

Cuatro: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**CINCO | Ejercicios para el capítulo:
Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos**

Cinco: Tareas individuales

Cinco: Guía de facilitación

Cinco: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**SEIS | Ejercicios para el capítulo:
Pedir aquello que enriquecería la vida**

Seis: Tareas individuales

Seis: Guía de facilitación

Seis: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**SIETE | Ejercicios para el capítulo:
Recibir al otro con empatía**

Siete: Tareas individuales

Siete: Guía de facilitación

Siete: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**OCHO | Ejercicios para el capítulo:
El poder de la empatía**

Ocho: Tareas individuales

Ocho: Guía de facilitación

Ocho: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**NUEVE | Ejercicios para el capítulo:
Conectar con nosotros mismos de manera compasiva**

Nueve: Tareas individuales

Nueve: Guía de facilitación

Nueve: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**DIEZ | Ejercicios para el capítulo:
La expresión plena de la rabia**

Diez: Tareas individuales

Diez: Guía de facilitación

Diez: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**ONCE | Ejercicios para el capítulo:
Resolución de conflictos y mediación**

Once: Tareas individuales

Once: Guía de facilitación

Once: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**DOCE | Ejercicios para el capítulo:
El uso protector de la fuerza**

Doce: Tareas individuales

Doce: Guía de facilitación

Doce: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**TRECE | Ejercicios para el capítulo:
Liberarnos a nosotros mismos y asesorar a otros 221**

Trece: Tareas individuales

Trece: Guía de facilitación

Trece: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

**CATORCE | Ejercicios para el capítulo:
Expresar agradecimiento mediante la Comunicación NoViolenta**

Catorce: Tareas individuales

Catorce: Guía de facilitación

Catorce: Respuestas de ejemplo para la Guía de facilitación

Apéndices

Apéndice 1: Sugerencias para seguir practicando la CNV

Apéndice 2: Listas de sentimientos

Apéndice 3: Lista de necesidades universales

Apéndice 4: Pasos para no dejar que la rabia te sabotee

Apéndice 5: Formulario de feedback individual

Apéndice 6: Formulario de feedback grupal

Apéndice 7: Cuadro de seguimiento del proceso CNV

Apéndice 8: Otros recursos

El proceso de la Comunicación NoViolenta en cuatro partes

Algunos sentimientos básicos que todos tenemos

Algunas necesidades básicas que todos tenemos

Sobre la Comunicación NoViolenta

Sobre la Asociación para la Comunicación NoViolenta

Sobre el Center for Nonviolent Communication

Sobre PuddleDancer Press

Sobre la autora

PREFACIO

Este libro de ejercicios está diseñado para usarse conjuntamente con el libro de Marshall Rosenberg, *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida*, y ofrece un programa de estudios de catorce semanas para la práctica de la Comunicación NoViolenta (CNV). Sugerimos a los lectores y lectoras que se familiaricen con el libro de Marshall antes de comenzar este libro de ejercicios.

Los catorce capítulos del programa de estudios corresponden a los catorce capítulos de la tercera edición del libro de Marshall Rosenberg. El capítulo titulado *Conectar con nosotros mismos de manera compasiva* no existe en la primera edición del libro, y el capítulo titulado *Resolución de conflictos y mediación* no existe en la primera ni en la segunda edición.

Una nota sobre jirafas y chacales

En muchos países, la Comunicación NoViolenta se conoce popularmente como “lenguaje jirafa”. Marshall eligió la *jirafa*, el animal terrestre con el corazón más grande, como símbolo de la CNV, un lenguaje que inspira compasión y relaciones felices en todas las áreas de la vida. Como la CNV, la altura de la jirafa le permite una amplia perspectiva y ayuda a ampliar la conciencia de las posibilidades futuras y de las consecuencias de nuestros pensamientos, palabras y acciones. Como lenguaje que enfatiza la expresión de sentimientos y necesidades, la CNV invita a la vulnerabilidad y la transforma en fortaleza. El largo cuello de la jirafa nos recuerda la importante cualidad de la vulnerabilidad.

En algunos países, Marshall usa la marioneta de un chacal para representar nuestra parte que piensa, habla o actúa de una manera que nos desconecta de nuestra conciencia de nuestros propios sentimientos y necesidades, así como de los sentimientos y necesidades de otras personas. La palabra *jirafa* se utiliza a

veces como sinónimo de CNV y también puede referirse a una persona practicante de CNV. Dentro del contexto de “jirafa” y “chacal”, un chacal es simplemente una jirafa con problemas de lenguaje. Como una voz amiga, el chacal nos hace llegar el mensaje de que es poco probable que consigamos cubrir nuestras necesidades si seguimos como estamos. Igual que el dolor de una quemadura es nuestro amigo porque nos recuerda que retiremos la mano del fuego, el chacal nos recuerda que nos tomemos nuestro tiempo y encontremos la manera jirafa de escuchar y de pensar antes de hablar. La práctica de la CNV consiste en reconocer a nuestros “chacales” y hacer amistad con ellos dándoles la bienvenida y permitiéndoles guiarnos hacia nuestros sentimientos y necesidades. Al hacer esto de la forma más compasiva y libre de juicios morales que sea posible, experimentamos la vida de una forma cada vez más satisfactoria.

Para muchas personas, el uso de marionetas ayuda a distinguir estas dos partes de nosotras mismas (o estas dos formas de pensar y hablar) y es un apoyo didáctico efectivo que aporta claridad y diversión a la práctica de la CNV.

Por favor, ten en cuenta: el uso de la imagen y el término *jirafa* por parte del Center for Nonviolent Communication no está conectado de ninguna manera con The Giraffe Project, una organización completamente separada que produce sus propias formaciones y materiales educativos. Además, en algunos países, las personas formadoras en CNV usan animales diferentes de la jirafa y el chacal. En inglés, “lenguaje jirafa”, “comunicación compasiva” y “CNV” son sinónimos de “Comunicación NoViolenta”.

En impresiones anteriores de este material, las palabras *jirafa* y *chacal* se usaban en todo el texto. Debido al uso cada vez mayor de este libro en todo el mundo, y al hecho de que estos dos términos no son fáciles de traducir —o directamente no son traducibles—, en el resto del libro estos términos se han sustituido por descripciones literales.

AGRADECIMIENTOS

Originalmente, las tareas de este libro están inspiradas por personas que estaban encarceladas, y fueron creadas para ellas: personas sin acceso a recursos de formación que se propusieron practicar la CNV entre rejas. Más adelante, las tareas se incorporaron a un manual de apoyo para grupos de práctica autogestionados en la comunidad general: grupos dedicados a practicar la CNV por su cuenta sin una persona formadora, facilitadora o líder individual.

Quiero expresar mi agradecimiento a Marshall Rosenberg por dar vida a la CNV y por el ánimo y confianza que me ha transmitido a lo largo de muchos años. En mi crecimiento como practicante de CNV, me siento particularmente en deuda y agradecida a mi hijo Felix, a mi marido Peter y a los compañeros y compañeras de Giraffes on the Puget Sound, que me ofrecen la joya de vivir y trabajar en una comunidad Jirafa.



PARTE I

**Usar
este libro**

USAR ESTE LIBRO

Propósito de este libro

Este libro de ejercicios está diseñado para usarlo con el libro de Marshall Rosenberg *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida*. Está dirigido a:

1. Personas que empiezan con la Comunicación NoViolenta y buscan un programa de estudios completo con el fin de aprender y aplicar los principios básicos de la CNV, ya sea de forma individual o en un contexto de grupo. La CNV requiere que desarrollemos nuevos hábitos de pensamiento y lenguaje. Por mucho que nos impresionen los conceptos de la CNV, solo por medio de la práctica y aplicación se produce la transformación en nuestras vidas. Este programa ofrece a las personas lectoras apoyo a lo largo de catorce semanas de aprendizaje y práctica continuada, ya sea de forma individual o en una experiencia grupal. También ofrece la posibilidad de realizar catorce meses de práctica comprometida: la práctica semanal sugerida se puede practicar con una frecuencia mensual. Las personas que usen este libro con este mayor nivel de compromiso disfrutarán de una fluidez y una capacidad de conexión cada vez mayores.
2. Personas que desean embarcarse en un grupo de prácticas regular. Este manual ofrece:
 - Guía para comenzar un grupo de prácticas
 - Contenido y estructura para catorce semanas
 - Sugerencias para formar un “círculo de práctica autogestionado” y actividades para grupos regulares
 - Apoyo para identificar y abordar retos que aparecen con frecuencia en los grupos de práctica de CNV

3. Personas cuyas vidas se han beneficiado de la CNV y que se sienten movidas a compartir el regalo. Personas facilitadoras y docentes podrían usar este programa de estudios como punto de partida para desarrollar sus propios cursos.

Por favor, ten en cuenta que las secciones de grupo de prácticas y actividades de esta edición del libro de ejercicios se han modificado para apoyar la práctica individual. Estos puntos están marcados con el símbolo .

Sugerencias para usar este libro

Hay catorce tareas en este programa que se correlacionan con los catorce capítulos del libro de Marshall Rosenberg, *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida*, que ofrece una enseñanza completa de los fundamentos de la Comunicación NoViolenta. Plantéate acabar un capítulo cada semana: esto aporta regularidad y tiempo suficiente para absorber el material nuevo, pero no tanto como para olvidar lo que se aprendió anteriormente.

Por favor, ten en cuenta que, en este libro de ejercicios, las expresiones *Marshall* y *el libro* se refieren a Marshall B. Rosenberg y su libro *Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida*. Puesto que las diferentes ediciones del libro no coinciden en el número de capítulos y la numeración de las páginas, en este libro de ejercicios se hace referencia a las partes específicas del libro identificando el título y el subtítulo en lugar del número de página.

1. Primero, lee un capítulo del libro.
2. Ve a la tarea individual correspondiente en la Parte IV de este libro. Cada tarea consta de dos partes:

“Repaso de lectura” incluye una serie de preguntas directas sobre los contenidos del capítulo que puedes usar para revisar o repasar lo que has leído. La mayoría de las personas esperan a terminar de leer el capítulo y usan las preguntas a modo de cuestionario y para refrescar la memoria sobre lo que han leído. Otras responden a las preguntas mientras van leyendo, para enfocarse y recordar los contenidos mejor. Puedes probar a usarlas (o no usarlas) de la manera que más favorezca tu aprendizaje.

“Práctica individual” consta de ejercicios y actividades para aplicar lo que has leído. Puede incluir auto-observación, reflexión, práctica y juegos de rol. La mayoría de los ejercicios se pueden completar en el momento, pero algunos requieren dedicarles tiempo a lo largo de una semana. Cuando termines las tareas de un capítulo, tal vez quieras echar un vistazo rápido a las tareas de la semana siguiente para ver si hay alguna que requiera varios días para completarla.



Nota para personas que practican por su cuenta y participantes en grupos: será de ayuda que tengas un cuaderno o el ordenador a mano para escribir tus respuestas a los ejercicios, así como las posibles ideas, sentimientos y necesidades que surjan durante el estudio.

3. Si estás practicando con un grupo, usarás los ejercicios ofrecidos en la Guía de facilitación cuando tengáis vuestros encuentros. Antes de comenzar, leed las secciones A-F de la Parte III (Práctica en grupo) sobre cómo montar un grupo, desarrollar una estructura, recordar vuestro propósito, facilitar el círculo, establecer normas y dar y recibir feedback. Leed las otras secciones (G-K) a medida que los respectivos temas surjan en el transcurso de vuestras catorce semanas de práctica. En estas secciones se tratan temas que podrían surgir y se ofrecen algunas ideas sobre cómo mantener la conexión con el espíritu del proceso CNV mientras se resuelven lo que pueden parecer necesidades en conflicto dentro del grupo.



4. Si estás practicando en solitario, echa un vistazo a la Guía de facilitación y Respuestas de ejemplo correspondientes a cada capítulo y tarea que acabas de completar. Estos ejercicios y actividades son fáciles de adaptar al uso individual y se incluyen ejemplos de lo que podrías hacer. Cuando termines el ejercicio, tal vez quieras examinar las Respuestas de ejemplo que siguen a la Guía de facilitación para cada capítulo.



PARTE II

**Práctica
en solitario**

PRACTICA EN SOLITARIO

Al aprender CNV, como cuando se aprende una lengua extranjera, primero necesitamos entender los conceptos —aprender la gramática, por decirlo así— y luego practicar regularmente. Afortunadamente, al contrario de lo que sucede con las lenguas extranjeras, la CNV la podemos practicar en cualquier lugar, con cualquier persona. No necesitamos una persona que sepa CNV para practicar: podemos practicar cuando vamos a cobrar un cheque al banco, cuando otra encuesta de investigación de mercado interrumpe nuestra cena, cuando escuchamos discursos de campaña en la TV, cuando nos para un agente de policía... Podemos practicar con nuestros padres, madres, hijas, hijos, compañeros y compañeras de trabajo, amistades, amantes, personas desconocidas, personas enemigas y —lo que es más importante— con nosotras mismas.

El reto para la mayoría de las personas que llevamos vidas ajetreadas es comprometernos a dedicarle tiempo y energía y mantener nuestro compromiso. Este libro de ejercicios ofrece contenidos para ayudarte a estructurar un curso de catorce semanas para iniciar tu práctica de CNV. Tras completar las lecturas y las tareas, espero que sientas seguridad y confianza en tu comprensión de los conceptos de la CNV y te hayas familiarizado lo suficiente con las opciones de práctica como para ser capaz de desarrollar y mantener un programa de práctica individualizado.

Si te comprometes con un curso de estudio o práctica en solitario, te vendrá bien tener claro cómo esperas que eso te va a beneficiar, a qué estás dispuesta o dispuesto a comprometerte, la cantidad de tiempo que piensas invertir y la regularidad de tu práctica. Como individuo que se embarca en un periodo de estudio de catorce semanas, dedicar tiempo a clarificar tus metas y reservarte franjas horarias específicas de práctica puede ayudarte a asegurar el éxito. Escribir tus metas y compromisos para practicar y revisar tu progreso regularmente puede, en alguna medida, sustituir el ánimo que recibirías por medio de la práctica en grupo, cuando otras personas están presentes para apoyarte a la hora de mantener tus compromisos. Muchas personas autodidactas

han usado este libro de ejercicios con éxito para desarrollar una comprensión más profunda de los conceptos CNV y una mayor fluidez en su aplicación, lo cual ha resultado en una mayor capacidad de relacionarse con empatía y honestidad consigo mismas y con el resto de personas.

La Parte IV de este libro de ejercicios tiene tres componentes: Tareas, Guía de facilitación y Respuestas de ejemplo.

Tareas individuales. Consisten en un ejercicio de "Repaso de lectura" y un ejercicio de "Práctica individual". Cada uno de estos ejercicios puede usarse para trabajo individual y para aprendizaje en grupo.

Ejemplos de respuestas a la Guía de facilitación. Aunque estas secciones están diseñadas para la experiencia grupal, se pueden adaptar fácilmente para el uso individual. A lo largo de estas secciones hemos incluido notas acompañadas por el símbolo  para ayudarte a localizarlos y trabajarlos por tu cuenta. Además, una vez hayas leído las instrucciones para cada actividad, haz una pausa para escuchar el "diálogo interno" que se produce.

Con el fin de aprovechar al máximo las tareas de este libro de ejercicios, considera establecer una rutina de trabajo y mantener el compromiso con ella. A veces las mejores intenciones se desvían por tener un plan tan flexible que no llega a ser un plan. Tal vez también desees:

- Crear un espacio físico dedicado a la práctica de la CNV. Selecciona un área que permita el nivel de tranquilidad y orden que necesites para mantener la atención en los ejercicios que te comprometas a hacer en tu práctica diaria o semanal. Tal vez prefieras encontrar un lugar en el exterior donde te sientas particularmente consciente y en paz. O quizá quieras crear un lugar especial en una parte de tu casa donde puedas tener poemas, cuadros o velas: cualquier cosa que te ayude a mantener la conexión con la creativa y apasionada parte de ti que está motivada a hacer este trabajo.

- Lleva contigo un cuaderno o dispositivo electrónico, etc. cada día cuando interactúes con el mundo. De vez en cuando, tómate un momento para anotar unas palabras que actúen como recordatorio mental y te sirvan para acordarte de los pensamientos e interacciones que quieras considerar en otro momento.



PARTE III

**Práctica
en grupo**

PRÁCTICA EN GRUPO

A | Crear un grupo de prácticas

Al unirse a un grupo o crear uno, ayuda expresar con claridad qué esperas conseguir y qué estás dispuesta o dispuesto a dar. Aunque la mayoría de los grupos de prácticas de CNV sirven a varios propósitos, un grupo podría acordar centrarse en desarrollar la fluidez usando el proceso, mientras que otro podría enfatizar la sensación de comunidad inspirada por el espíritu de la CNV. De la misma manera, una persona tal vez quiera invertir un tiempo y una energía emocional limitada, mientras que otra valora el grupo como un compromiso importante en su vida. Diferencias como estas se pueden reconciliar y es menos probable que lleven a la confusión y desemboquen en conflicto si, de forma individual y colectiva, las personas que forman parte del grupo pueden exponer con claridad y honestidad sus necesidades relacionadas con sus expectativas.

Lo que sigue son motivaciones comunes para unirse a un grupo de prácticas:

- Aprender o repasar conceptos de la CNV
- Desarrollar fluidez con el uso del proceso
- Conseguir apoyo con la propia práctica y reforzar el compromiso, al pertenecer a una comunidad afín
- Cubrir necesidades de empatía y conexión
- Desarrollar amistades que tengan en común la CNV
- Inspirarse y recordar el propósito y la conciencia CNV
- Servir a la vida y contribuir a la comunidad al compartir la CNV usando las propias habilidades pedagógicas y de liderazgo

Una manera de que una sola persona genere un grupo de práctica es reunir a varias personas para ver un vídeo sobre CNV, como por ejemplo el vídeo