

# LOOK LIKE ME

## EL ARTE DE PREGUNTAR



### RESUMEN

La petición es la cuarta etapa del método de comunicación no violenta (CNV) introducido y desarrollado por Marshall Rosenberg. Es importante hablar de lo que realmente pedimos, no de lo que no queremos.

Cuando una petición se formula con una negación, el oyente puede no entender exactamente lo que se pide.

Cuando la petición se expresa sin redacción, puede que no quede clara para el oyente.

Cuando una petición se hace sin tener en cuenta los sentimientos y necesidades de la persona que la hace - puede sonar como una exigencia.

Por último, la retroalimentación es muy importante para comprobar si nuestro mensaje se ha entendido correctamente.

Y recuerde que incluso una petición perfectamente formulada puede no ser satisfecha.

### OBJETIVOS



### RESULTADOS

- HABLAR DE LO QUE SE PIDE**

No lo que no quieres

- EVITAR EXPRESIONES VAGAS O AMBIGUAS**

Una redacción imprecisa puede causar confusión

- REFERIRSE AL SENTIMIENTO O A LAS NECESIDADES**

No sonar que existe algo

- PARA SER ENTENDIDO**

La solicitud formulada por la negación puede no ser entendida o provocar resistencia

- REFERIRSE A ACCIONES ESPECÍFICAS**

Dar al oyente la oportunidad de cumplir con su petición

- SER COCIENTE DE LO QUE SE PIDE**

La gente no siempre es consciente de lo que pide



### IDEA DE ACTIVIDAD

#### EL ARTE DE PREGUNTAR EN LA PRÁCTICA

Un profesor/moderador prepara una serie de expresiones y pide al grupo que "las traduzca en peticiones en lenguaje NVC", por ejemplo "Esta sopa es demasiado pesada"; "¿A dónde vas en medio de la clase?"; "La semana pasada dijiste que podía tener un fin de semana libre"; "Gritarme no tiene sentido".

Se pueden encontrar más ejemplos en las fuentes bibliográficas que aparecen a continuación



### REFERENCES

- Rosenberg Marshall B. (2015). Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida: Herramientas que cambian la vida para las relaciones saludables.
- Leu Lucy (2015). Libro de trabajo de acompañamiento de la comunicación no violenta
- Rosenberg Marshall B. (2012). Vivir la comunicación no violenta: Herramientas prácticas para conectarse y comunicarse hábilmente en cada situación
- Rosenberg Marshall B. (2003) Life-Enriching Education: La comunicación no violenta ayuda a las escuelas a mejorar el rendimiento, reducir los conflictos y mejorar las relaciones

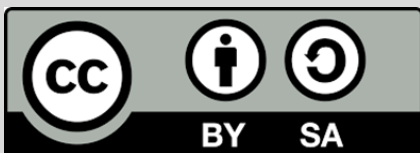
Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente las de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

#### Autores

© Septiembre 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub. Esta publicación se llevó a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea bajo el Proyecto Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

#### Atribución, compartir bajo la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. El otorgante de la licencia no puede revocar estas libertades mientras sigas los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

**Atribución:** Debes dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante te respalda a ti o tu uso.

**CompartirIgual:** Si remezclas, transformas o construyes a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que el original.

**Sin restricciones adicionales:** No puedes aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que la licencia permita.