

## Recursos para la clase de bienestar: Comunicación saludable 2024



*Vivir con dolor puede afectar todas las áreas de tu vida. Nadie puede hacerlo solo.*

\*Algunos recursos que solo están en inglés se pueden leer cambiando el idioma en su navegador\*

### Audios/Videos reproducidos en clase:

- Comunicación no violenta de Marshall Rosenberg: resumen del libro animado: [https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0&ab\\_channel=BigIdeasGrowingMinds](https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0&ab_channel=BigIdeasGrowingMinds) (Solo en inglés)
- Meditación consciente – Comunicación consciente: [https://www.youtube.com/watch?v=6hHSa1Dq4\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=6hHSa1Dq4_k) (Solo en inglés)

### Lectura recomendada:

[Ser paz en un mundo en conflicto](#) de Marshall B. Rosenberg PhD

[Como vivir bien con enfermedades y dolores crónicos. Una guía Mindfulness](#) de Toni Bernhard

[Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de vida](#) de Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

### Referenciado en clase:

- Clínica Mayo, Ser asertivo: reducir el estrés, comunicarse mejor: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644> (solo en inglés)
- El Centro para la Comunicación No Violenta: <https://www.cnvc.org/es/>
- Prueba de habilidades auditivas de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/tests/relationships/listening-skills-test>
- El Instituto Gottman: Cómo fortalecer su relación con las reuniones del Estado de la Unión: <https://www.gottman.com/blog/state-of-the-union-meeting-will-strengthen-your-relationship-heres-how-to-start-yours/>

## También te podría gustar:

- Vídeo-Cómo ser asertivo desde la terapia en pocas palabras:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_LLvxkALPfg&t=344s&ab\\_channel=TherapyinaNuts](https://www.youtube.com/watch?v=_LLvxkALPfg&t=344s&ab_channel=TherapyinaNuts)  
[hell](#) (disponible con subtítulos en español)
- Meditación: mejora la comunicación y la dinámica de las relaciones de Insight Timer:  
<https://insighttimer.com/dexterandalessandrina/guided-meditations/guided-meditation-to-improve-communication-and-relationship-dynamics> (solo en inglés)
- Artículo de Medium: La diferencia entre buenos y malos oyentes:  
<https://medium.com/@aculuminary/the-difference-between-good-and-bad-listeners-832de235a356>
- Artículo de la Sociedad Nacional del Autismo, Consejos de comunicación:  
<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/tips>

## Recursos de salud mental:

- Línea directa nacional contra la violencia doméstica: solicite ayuda si no se siente seguro en su hogar. Sitio web: <https://espanol.thehotline.org/> o llame al 1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra “START” al 88788
- Línea directa estatal para denunciar abusos a personas mayores:  
<https://dcfas.saccounty.gov/SAS/Documents/Adult-Protective-Services/APS%20Flyer%20Spanish-%20updated%202022.pdf>
- Encuentra un terapeuta:  
<https://www.psychologytoday.com/us/therapists?category=spanish>

*Si está atravesando una crisis suicida o una situación de angustia relacionada con la salud mental, comuníquese con el 988 por teléfono o mensaje de texto. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día. También puede encontrar información en su sitio web: [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org).*

*Si sufre inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceso a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito lo conectará con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web: [211.org](http://211.org)*

**Yo**

- Hacer una afirmación con "Yo".

**Siento**

- Describa cómo se siente.

**Acercade**

- Describa la situación, sea neutral y no culpabilice.

**Necesito**

- Explique lo que necesita para que las cosas mejoren.

***Fórmula de  
Comunicación  
Simple***

# Comunicación No Violenta - Inventario de Necesidades:

<p><b>CONEXIÓN</b></p> <p>aceptación protección cariño seguridad apreciación estabilidad pertenencia apoyo cooperación conocer y comunicación ser conocido cercanía ver y ser visto comunidad comprender y compañerismo ser comprendido compasión confianza consideración calidez consistencia intimidad empatía amor inclusión reciprocidad respeto/ favorable respeto por sí mismo</p>	<p><b>BIENESTAR FÍSICO</b></p> <p>aire alimento movimiento/ejercicio descanso/sueño expresión sexual seguridad refugio contacto agua</p> <p><b>AUTONOMÍA</b></p> <p>elección libertad independencia espacio espontaneidad</p>	<p><b>HONESTIDAD</b></p> <p>autenticidad integridad presencia</p> <p><b>JUGAR</b></p> <p>alegría humor</p> <p><b>PAZ</b></p> <p>belleza comunidad facilidad igualdad armonía inspiración orden</p>	<p><b>SIGNIFICADO</b></p> <p>conciencia celebración de la vida desafío claridad competencia concienciación contribución creatividad descubrimiento eficacia efectividad crecimiento esperanza aprendizaje duelo participación propósito expresión personal estimulación pertinente comprensión</p>
--	---	--	--

# Método de los 3 pasos para una Comunicación Familiar Efectiva



Dele a la persona una idea del nivel de dolor al utilizar el sistema que diseñó.



Dígale específicamente lo que va a hacer con respecto al dolor.



Dígale lo que necesita de ellos.

*Desarrolle su plan*  
**con el Método de los 3 Pasos**

<b>Puntuación</b>	<b>Su Plan</b>	<b>Lo que Otros Pueden Esperar</b>

## Hoja de trabajo de autoempatía

De la ira (o el miedo, la vergüenza, la tristeza) a la conciencia de las necesidades

1. **Observación:** ¿Qué dijo o hizo la persona que provocó mi reacción?

---

---

*Descríbelo sin juzgar, tal como lo capturaría una cámara de vídeo.*

2. **Juicio Final:** ¿Cuáles son mis juicios sobre la persona?

---

---

3. **Juicio En:** ¿Cuáles son mis juicios sobre mí mismo?

---

---

4. **Sentimientos:** ¿Cuáles son todos los sentimientos que puedo detectar?

---

---

5. **Empatía- En:** ¿Qué quería en la situación? ¿Qué necesitaba? ¿O cuáles eran mis intenciones?

---

---

6. **Empatía-Fuera:** ¿Qué puede necesitar la otra persona?

---

---

7. **Solicitud:** ¿Qué solicitud específica y factible puedo hacerme a mí mismo o a la otra persona?

---

---

## **Verdades para recordar**

“Mis intenciones eran buenas. Si las consecuencias fueron malas, entonces puede que necesitara una estrategia diferente”.

-

“Cometer errores significa que soy humano, no inútil”.

-

“Aprendí una mala estrategia. Puedo aprender una mejor”.

-

“No puedo controlar las reacciones de los demás, pero puedo influir en ellas”.