

# *Sentimos Necesitamos*

## *Comunicación NoViolenta*

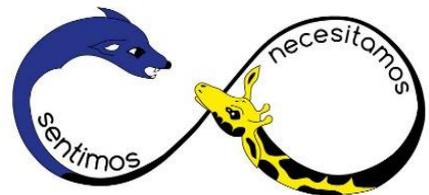
**Escuela de Familia** basada en  
*La Comunicación NoViolenta,*  
*y Las Teorías Sistémicas*

**Impartidos por Franziska Rautenberg**  
Psicóloga, Terapeuta y Formadora certificada de la CNV

*Más allá de nuestras ideas sobre el bien y el mal, existe un campo. Te veré allá.*

*Rumi*

**Animaos a compartir esta mirada**



Contacto: Franziska Rautenberg, 605152717,  
[sentimosnecesitamos@gmail.com](mailto:sentimosnecesitamos@gmail.com)  
<https://sentimosnecesitamos.com/>

## SentimosNecesitamos

### Franziska Rautenberg



**Psicóloga** (Titulada en Alemania, Universidad de FU-Berlin, colegiada COPC: 27302)

**Terapeuta:** Formada en Terapia Sistémica (Escuela Vasco Navarra de la Terapia Familiar)

**Formadora** certificada de **Comunicación NoViolenta** por el CNVC

**Multiplicadora** del [“Sueño de la jirafa”](#)

**Madre y Pareja**



#### Ofrece:

- Charlas y Talleres sobre Comunicación y empatía, a nivel de iniciación y de profundización, basadas en la Comunicación NoViolenta o/y en las Teorías Sistémicas.
- Escuelas de Padres y Madres.
- Formación en el “Sueño de la jirafa” para educador@s, profesor@s y niñ@s.
- Talleres sobre empatía, inteligencia emocional, resolución de conflictos y creencias.
- Formadora en campamentos y colonias.
- Emociones y necesidades trabajado desde la mente y del cuerpo.
- Co-Escucha.
- Acompañamiento terapéutico.
- Grupos de Prácticas de Comunicación NoViolenta.
- Psicología Crítica orientada en el sujeto.

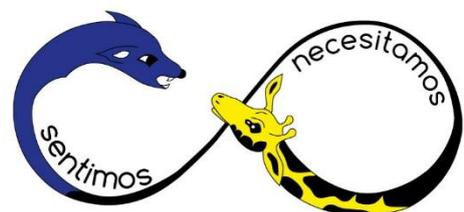
Franziska Rautenberg

### ¿Qué es la Comunicación NoViolenta?

La Comunicación NoViolenta fue desarrollada por Marshall B. Rosenberg en los años 60 y se trata más que de un modelo de comunicación, de una forma de estar en la vida, un propio lenguaje en el cual los sentimientos y necesidades están en el centro. La pregunta central es: ¿Qué está ahora mismo vivo en mí y qué necesito? Con la Comunicación NoViolenta nos podemos expresar clara y honestamente, y escuchar a los demás con empatía. Esto disminuye la violencia y crea conexión. La Comunicación NoViolenta nos ayuda de hacernos responsables de nuestros pensamientos, sentimientos y nuestras acciones, convirtiéndonos de esta manera, en recursos activos en nuestra vida.

### ¿Qué son las Teorías Sistémicas?

Según las Teorías Sistémicas, las familias, organizaciones y otros sistemas, son algo más que la suma de sus partes, por lo que un cambio en una de las partes, provoca un cambio en todos los demás. La relación entre estas partes es circular. Basándose en este principio, la Terapia Sistémica considera que los síntomas de una persona no son exclusividad de una patología interna, sino más bien la única respuesta válida que encuentra el individuo, para mantener el sistema (familia, organización, sociedad, etc.) en su relación interaccional. La Teoría Sistémica responsabiliza a todos los miembros en el cambio.



[sentimosnecesitamos@gmail.com](mailto:sentimosnecesitamos@gmail.com)

## Escuela de padres y madres, basado en la Comunicación NoViolenta

Tener hij@s es uno de los regalos más bonitos del mundo. Con su energía, su curiosidad y también con sus preguntas, miedos y dudas, aportan mucho a nuestra vida. Podemos ayudar, participar, celebrar y contribuir al bienestar de ell@s. Y al mismo tiempo puede ser el reto más grande con el que nos encontramos. A veces gritamos más a l@s que más queremos y luego se queda un vacío, una duda... ¿Por qué?, y una pregunta... ¿Hay otro camino?



¿Quieres claridad sobre lo que te pasa y lo que necesitas? ¿Por qué actuamos así como actuamos? ¿Hay alternativas? ¿Quieres dejar de ver solo culpables y empezar a cuidarte tú y a l@s demás? ¿No sabes cómo pedir una posible solución, que tenga en cuenta las necesidades de todos los implicad@s? Yo tampoco, no hay una receta universal, pero te puedo acompañar en tu búsqueda.

La Comunicación NoViolenta de Marshall B. Rosenberg es una forma de comunicación y de resolución de conflictos, pero sobre todo una actitud de vivir, pensar y encontrarse.

La Violencia es más que solo un acto físico. Ella empieza en nuestros pensamientos sobre nosotr@s mismos, nuestras relaciones y sobre el mundo.

Por Violencia entendemos toda forma de pensar o de expresar que incluya juicios moralistas (bien y mal, correcto e incorrecto, competente e incompetente), el objetivo de castigar en vez de proteger, chantaje, culpa y amenazas o cuando solo buscamos cuidar nuestras necesidades sin tener en cuenta las de l@s demás.

La Violencia se produce cuando pensamos que nuestros sentimientos están provocados por el comportamiento de l@s otr@s y no por lo que encontramos en nosotr@s mism@s, - nuestros pensamientos y más profundamente, por nuestras necesidades - .

La Violencia contra nosotr@s mism@s, la practicamos cuando no percibimos nuestras necesidades o cuando arrollamos a l@s demás por ellas en vez de cuidarlos.

Por NoViolencia entendemos la actitud de conectar con nuestras necesidades y con las de las otras personas, viendo en nosotr@s y en l@s otr@s lo humano, cuando comprendemos y agradecemos, abriendo nuestro corazón, cuando entendemos, como pedir a nosotr@s o a otr@s contribución - sin exigir - , lo convertimos en acción y vivimos más auténtic@s lo nuestro.

La Comunicación NoViolenta incluye en este proceso la expresión honesta de lo nuestro y la recepción empática de los otr@s y con ella aprendemos a conectar con nosotr@s y con el mundo.

El objetivo de una escuela de padres y madres es aprender con herramientas claras y estructuradas este lenguaje empático y auténtico, para que nazca el dialogo, para profundizar la relación que llevamos entre nosotr@s y con nuestr@s hij@s y para poder cuidar efectivamente lo que realmente queremos. Se trabaja la teoría de la Comunicación NoViolenta en relación con ejercicios prácticos y ejemplos reales de la vida de l@s participantes.

La comunicación se puede aprender.

## “El Sueño de la Jirafa”

(Giraffentraum® de Frank y Gundi Gaschler)



“Mama, tenemos una bebe-jirafa en la ikastola. Esta sola y la vamos a cuidar.”

Franziska Rautenberg ofrece como multiplicadora del “Sueño de la Jirafa”:

### Un proyecto para la guardería y escuela basado en la **Comunicación NoViolenta**

El contenido del proyecto “**El Sueño de la Jirafa**” es la *Comunicación NoViolenta* o la *CNV* de Marshall B. Rosenberg, que desarrollo en los años 70 en los Estados Unidos, inspirado por las ideas de Carl Rogers y la Psicología Humanista.

Objetivo de este enfoque es el desarrollo y el cuidado de una conexión empática y comprensiva entre las personas. Con la ayuda de la *CNV* y con esta conexión autentica y empática se hace posible la gestión y resolución de conflictos que tiene en cuenta los sentimientos y necesidades de todos los implicados – una solución en cual tod@s ganamos.

**NoViolencia** significa una actitud y la conducta, que tiene en cuenta no solo lo que necesito yo sino también lo que necesitan los demás; y **comunicación** aspira a entrar en contacto con nosotros mismos y con los demás.

El símbolo de la *CNV* es la **jirafa**, porque ella es el animal en la tierra con el corazón más grande y nuestro objetivo es una conexión de corazón a corazón con las otras personas.

Franziska Rautenberg

### Estructura del proyecto “El Sueño de la Jirafa”

“**El Sueño de la Jirafa**” es un proyecto integral para **guarderías** y **escuelas**, que incluye no solo a los **profesionales** y niñ@s y **alumnado** sino también – si es posible – a los **padres** y **madres**.

Se realiza una formación guiada con conceptos claros y concretos para los **profesionales**, en cual aprenden a realizar independientemente el proyecto “El Sueño de la Jirafa” en la clase con sus alumnos.

El proyecto con los **niños** y **niñas** incluye el conocimiento de **sentimientos** y **necesidades**, la **inteligencia emocional** y **social**, la **prevención de acoso escolar** y la **gestión de conflictos**, en una forma útil, gráfica y lúdica.

En 10 días aprenden los niñas y niños con la ayuda de l@s educaor@s y profesor@s juntos con una **pequeña jirafa** el lenguaje de la *Comunicación No Violenta*, también llamado “lenguaje de las jirafas”.

El enfoque está en la diferenciación de **observaciones** reales y valoraciones subjetivas, de **sentimientos** y pensamientos, de **necesidades** y estrategias y por fin de **peticiones** y exigencias.

Al mismo tiempo se ofrecen charlas de introducción a la *Comunicación NoViolenta* para los **padres** y **madres**, y un acompañamiento y la valoración del proceso de proyecto con la ayuda de realización.

Objetivo del proyecto es fortalecer a los profesionales, alumnos y alumnas y padres y madres, para poder afrontar situaciones de crisis, poder cambiar la perspectiva, buscar en colaboración estrategias y soluciones, empoderarse para poder cuidarse a sí mismo y a los demás.

[sentimosnecesitamos@gmail.com](mailto:sentimosnecesitamos@gmail.com)

## “Comunicación NoViolenta en Familia”



### Objetivo de talleres CNV en Familia

Son talleres para niñ@s, padres y madres y adultos que tienen ganas de experimentar en el espacio que compartimos. Están a base de la CNV: exploramos, jugamos y descubrimos como detectives nuestros sentimientos, necesidades y recursos.

Edad de l@s niñ@s: 6-12

### Temas:

- el tema de interdependencia entre adultos y niñ@s
  - desnivel de recursos y conocimientos
  - diferentes puntos de vista del mundo
- convivencia
- respeto y límites
- aprender
  - la utilidad de sentimientos como pista a nuestras necesidades
  - acciones concretas para cuidarnos y a los demás
  - escucha empática y expresión auténtica
- acompañamiento y empatía
- contribución al bienestar y la vida de los demás
- gestión de conflictos
- fuerza con y no sobre los demás
- amor, ternura y cariño
- disfrutar y jugar

### CNV y Niñ@s

#### Comprender y ser comprendid@

En la CNV partimos de la idea de que toda conducta es un intento de cuidar nuestras necesidades. Logramos comprensión mutua mucho más fácilmente en el nivel de las necesidades que enfocándonos en la conducta o en los pensamientos.

#### ¿A partir de qué edad funciona CNV con Niñ@s?

Esto es una pregunta muchas veces escuchada en talleres y escuelas de madres y padres. Y la respuesta puede estimular frustración en muchos adultos: “¡Nunca!” Por lo menos no si con la palabra “funciona” se refiere a “a partir de qué edad hace mi hij@ lo que yo quiero, cuando me expreso en CNV”. La CNV no quiere ser una herramienta o técnica para adiestrar a niñ@s o adultos, sino es una herramienta que nos pueda ayudar a conectar con nosotros mismos y con los demás, y de esto puede surgir comprensión, acompañamiento y convivencia desde el corazón.

Si reformulamos la pregunta en “¿A partir de qué edad pueden expresar l@s niñ@s sus sentimientos y necesidades y entender los de los demás? “, nuestra respuesta, solamente basada en nuestra experiencia, es: “Desde el nacimiento.”

(Frank Gaschler, creador del “[Sueño de la Jirafa](#)” y formador certificado del CNVC)



## CNV en Familia



***“Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí”*** — Confucio

*Los talleres de Comunicación NoViolenta en Familia siguen el lema de la pedagogía orientada en la acción.*

*CNV se puede aprender y al mismo tiempo cuando la vivimos en directo la entendemos e interiorizamos. No hablamos de empatía, creamos momentos de empatía y además con las personas que nos importan.*

### **CONTENIDOS de talleres y proyectos de CNV en Familia (a partir de 6 años)**

#### **“Cambiamos perspectivas”**

¿Qué se esconde detrás de lo que decimos, sentimos y hacemos?

En este espacio aprendemos mutuamente adultos y niños@s. Vamos a explorar en un teatro interactivo los fundamentos de la Comunicación NoViolenta, lo que sienten y necesitan los demás y nosotros mismos.

#### **“Tormentoso y colorido – nuestro mundo emocional”**

¿Qué son emociones?

Este taller se dedica a nuestro mundo emocional. Exploramos juntos con nuestros hijos e hijas nuestros sentimientos.

#### **“Bicho bola – la necesidad que llevo dentro de mí”**

¿Qué quiere mi hijo/a? ¿No le entiendo?

¿Cómo puedo acompañar aquí a mi hijo/a?

Trabajamos la confianza entre padres, madres e hijos@s, las diferentes necesidades y estrategias y en un espacio de exploración intentamos acercarnos y entendernos.

#### **“El enfado y yo”**

¡Estoy enfadada!!!!

¿Quién no conoce la rabia y el enfado?

¿Qué hay detrás de la rabia?

Aprovechas esta emoción fuerte para investigar sobre su origen, transformar juicios en necesidades y buscamos estrategias alternativas.

#### **“El juego del poder y Stop”**

¿Qué quiero yo y que quieren los demás?

¿Cómo lo cuidamos?

¿Cómo podemos trabajar juntos?

Una sesión de cooperación, de autenticidad, de empatía y de límites en nuestra relación entre adultos y hijos@s.

#### **“Acompañar y ser acompañada”**

¿En qué necesita mi hijo/a ayuda?

¿La necesita?

El tema es “acompañar”. Acompañar a nosotros mismo y a los demás. Confiar en que encuentren su propio camino, estar y no estar.

#### **“Yincana de colores, sentimientos y necesidades”**

##### **“El sueño de la jirafa”**

##### **“Guardianes de la sonrisa”**

#### **“CNV en Familia y Pintura Creativa Acompañada”** (Colaboradora Astrid Oster - 21Kolore)

El trabajo de este taller se realiza con el color y el trazo. El objetivo es que las personas se expresen libremente, sin intención de crear una obra de arte o competir entre ellos.

## Propuesta

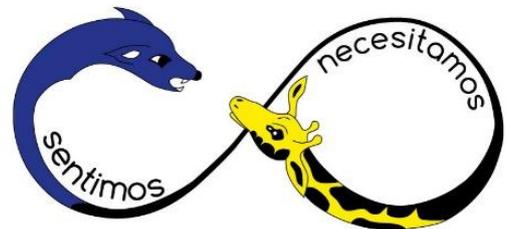
### Formato presencial o vía online:

- Charlas de 2 horas de duración para grupos hasta 30 personas.
- Mini-Talleres de 2 a 3 horas.
- Talleres de 4 a 8 horas de duración.
- Combinación de charla y taller.
- Propuestas para madres, padres, familias, niñ@s, adolescentes y profesorado.



- **Escuela de Padres y Madres:**
  - Formato 1: 9 sesiones de octubre a junio entre 1 ½ y 2 horas de duración
  - Formato 2: 4 sesiones de formación en 4 semanas entre 1 ½ y 2 horas de duración
- Talleres lúdicos de “CNV en Familia”
- Talleres de gestión de conflictos para adultos y niñ@s
  - a partir de 11 años
  - Primaria y secundaria
- Formación para profesores y profesoras en el “Sueño de la Jirafa” (Proyecto de la Comunicación NoViolenta para niñ@s a partir de años hasta 2º de primaria):





**Contacto: Franziska Rautenberg**  
**Psicóloga, Terapeuta Sistémica y**  
**Formadora certificada de la**  
**Comunicación NoViolenta**



**Tlf.: 605152717**

[sentimosnecesitamos@gmail.com](mailto:sentimosnecesitamos@gmail.com)

<https://sentimosnecesitamos.com/>