



## Leído. Libros, revistas e Internet

### Explorando métodos alternativos de comunicación: la comunicación no violenta

González Romero M. Debajo de las palabras. Cómo la comunicación no violenta puede mejorar tu vida. Plataforma Editorial; 2023.

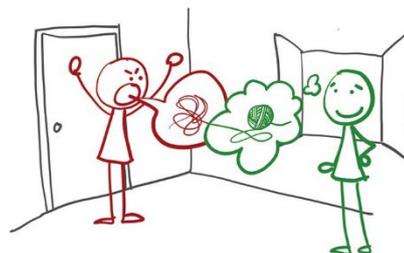
En este libro se expone de forma sencilla y concisa qué significa "comunicación no violenta" como método para conseguir una comunicación más sincera y cuidadosa, así como las dificultades que ha encontrado la autora para su puesta en práctica. Centrada en 4 pasos (hechos, sentimientos, necesidades y acción), esta forma de comunicarse fue desarrollada por Marshall Rosenberg, quien ha intervenido como mediador en conflictos, para facilitar el entendimiento entre pueblos enfrentados.

Su objetivo es doble: por un lado, el autoconocimiento y la conexión con uno mismo, haciéndonos conscientes de las propias observaciones, sentimientos y necesidades, y, por otro, la utilización de las palabras como herramienta de empatía y entendimiento con los demás, para encontrar el acuerdo y la conciliación. No es fácil acostumbrarse a desprogramar los automatismos, las reacciones aprendidas e incorporadas como rutina a nuestra forma de comunicarnos. Requiere separar los hechos de las opiniones y desarrollar un lenguaje de necesidades, que nada tiene que ver con el egoísmo, sino con la capacidad de aceptar nuestra vulnerabilidad y mostrarnos sinceros ante nuestro interlocutor.

Es frecuente que la resolución de conflictos tenga lugar mediante el ataque o la huida, con resultados negativos. En ambientes de tensión en los que con tanta frecuencia se llega al conflicto, al reproche y al enfado, su puesta en marcha permite expresar lo que verdaderamente necesitamos, aceptando el no como respuesta y buscando alternativas favorables a ambas partes, evita malentendidos y suposiciones y mejora las dinámicas de equipo mediante el intercambio saludable de sugerencias y comentarios. Por tanto, además del empleo que podamos darle a este método en el ámbito personal, en las relaciones profesionales y en los equipos de trabajo



Plataforma Actual



Claves para el autoconocimiento,  
las relaciones basadas en el cuidado  
y la consideración y una existencia pacífica

cada día se va estudiando más y reconociendo su valor.

Sin duda, resulta interesante el perfeccionamiento de nuestras habilidades comunicativas como pediatras, para la relación con nuestros pacientes y, más aún, como miembros de equipos de trabajo que en muchas ocasiones sufren tensión y conflictos interpersonales. La situación de sobrecarga laboral y falta de pediatras y médicos de familia en Atención Primaria (AP) conlleva estrés y dificulta las relaciones entre compañeros del equipo de AP, empeorando el ambiente de trabajo diario. Por este

motivo, el conocimiento, la selección y la puesta en marcha de aquellas medidas que consideremos óptimas para mejorar la comunicación, haciéndola más empática y eficaz, es una tarea importante y necesaria también en nuestro desempeño profesional.

**Material audiovisual adicional (entrevistas):**

Marshall Rosenberg. Comunicación no violenta.

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=C50SD-SDBKg>

Pilar de la Torre. Cómo usar la comunicación no violenta en tu vida. Disponible en:

<https://youtu.be/ZjSuHfHF7F4?si=IHqDxiy-YugM1Br0Z>

Mireya Orío Hernández