



NONVIOLENT COMMUNICATION GAMES PACKAGE - SPANISH VERSION



The educational package created in 2021 during the project *Volunteering vs. Violence – let's turn theory into practice* financed by Erasmus+ Program and coordinated by One World Association – Service Civil International Poland.

It contains 5 games aimed to learn and practice *Nonviolent Communication* developed by Marshall Rosenberg. They have different degree of difficulty, starting from the easiest one for players with basic knowledge about the NVC method.

NVC BÁSICA

1 – NVC RHYTHM

2 – LA REINA Y SU CORTE

3 – EL CHACAL INFILTRADO

4 – THE KINGDOM

5 – JARAFFE

Información básica sobre comunicación no violenta

1. Observación



¿Qué observo (veo, escucho, recuerdo)?
Interpretación libre, describe lo que ves a través de la cámara. *"Veo.../ Escucho..."*

2. Sentimientos



Como me siento en relación con lo que observo (centrarse más en las emociones que en los pensamientos). Para diferenciarlos, los sentimientos se pueden expresar fácilmente con el cuerpo mientras que los pensamientos son más difíciles de mostrar físicamente.
"Siento..."

3. Necesidades

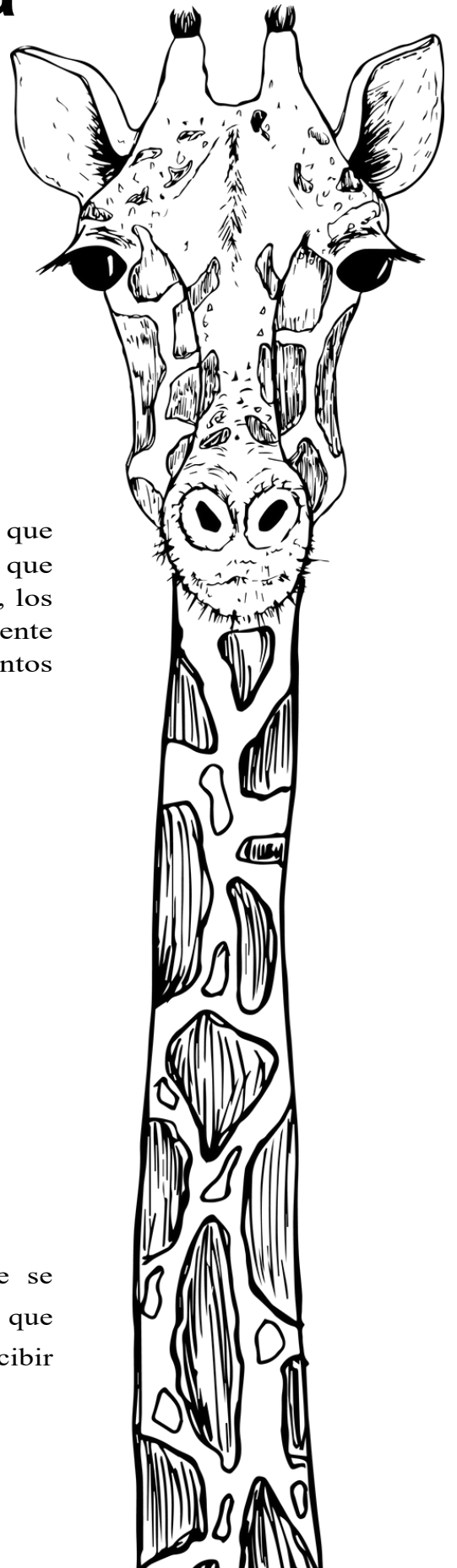


¿Qué necesidades se esconden tras tus sentimientos?
Puedes usar la tabla de necesidades para ayudarte a definir las.
"... porque necesito..."

4. Solicitudes



La acción concreta que me gustaría que se llevase a cabo. No es una exigencia, así que tienes que ser consciente de que puedes recibir una respuesta negativa.
"¿Podrías...? ¿Estarías dispuesto a...?"



Necesidades vs. estrategias

Las necesidades son universales para todo el mundo. Las estrategias son individuales y dependen de nuestra creatividad, puede haber una cantidad infinita de estrategias. Cuando expresamos nuestras solicitudes, expresamos nuestra idea de cómo satisfacer nuestra necesidad, pero una necesidad se puede satisfacer de muchas maneras distintas.



EJEMPLOS

Sentimientos



Motivado
Eufórico
Gratitud
Feliz
Inspirado
Molesto
Enfadado
Confuso
Inquieto
Miedo
Dolor
Tristeza
Tensión

Necesidades



Autonomía
Conexión
Sentirse útil
Paz
Ocio
Dignidad
Harmonía
Perspectiva
Aceptación
Fe
Calma
Cuidado
Afecto

NVC RHYTHM



Tenéis 57 cartas. Hay 8 cartas que se llaman NVC. Ponedlas una a una sobre la mesa de forma vertical como en la imagen.

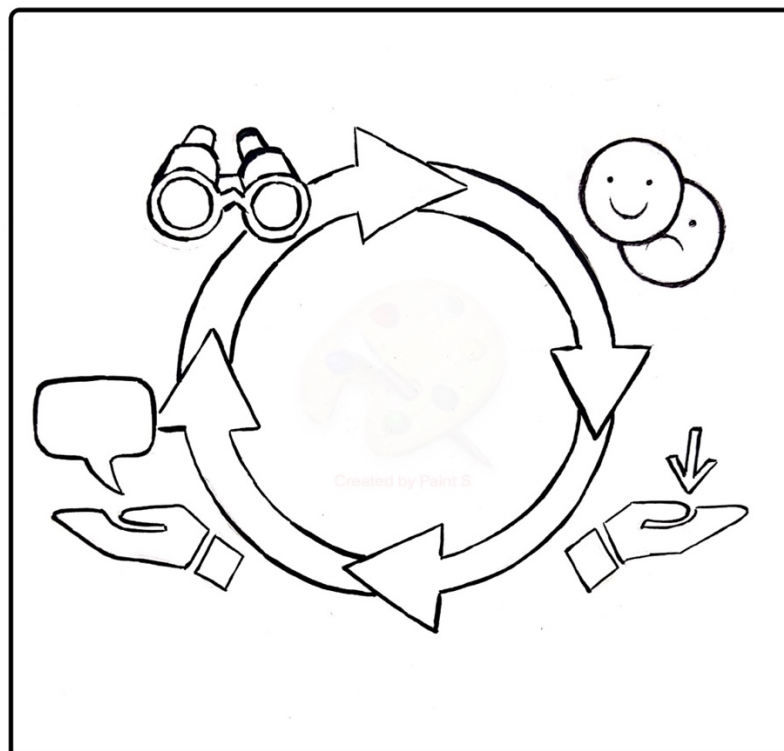
El resto de cartas se mezclan y se reparten entre los jugadores.



El jugador más joven comienza el juego y pone la primera carta sobre la mesa (sin mirar de qué tipo de carta se trata). Las cartas son de 4 colores: negro, rojo, azul y verde y este es el orden en que se han de poner en fila horizontal junto a las cartas NVC. Hay dos cartas en blanco que pueden utilizarse con cualquier color (como una carta joker). Si no tenéis ninguna carta para empezar la fila o continuar una línea, usad una carta cualquiera de la baraja.



Cuando un jugador pone todas las cartas en orden (4 cartas en orden de colores), retira estas 4 cartas y se queda con la carta NVC de aquella fila. Gana la persona que tenga el mayor número de cartas NVC al final del juego.





**Me siento
triste**



**Me siento
ansioso**



**Me siento
feliz**



**Me siento
maravillado**



**Quando hoy he
visto que llegabas
tarde a cenar**



**¿Podrías guardar los
calcetines en el
armario o ponerlos
en la lavadora?**



**Necesito más
orden en las
estancias que
compartimos**



Siento rabia



**Quando veo dos
bolas de
calcetines sucios
sobre la mesa**



Veo que nadie
ha hecho la
limpieza del piso



Me siento
frustrado



¿Podrías guardar el
móvil durante los
próximos 10 minutos y
escuchar lo que te
tengo que decir?



Habíamos
acordado salir del
colegio a las 11
pero son las 11:30



Me siento
ansioso



¿Podrías terminar de
ver la película más
adelante para que
podamos marchar lo
antes posible?



¿Podrías
dejarme solo en
este momento?



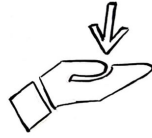
¿Podrías
quedarte
conmigo un
rato?



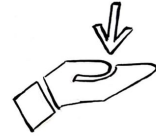
Necesito ayuda
con las tareas
del hogar



¿Podrías ayudarme a lavar los platos?



Para mi es importante vivir en un espacio limpio, necesito tu ayuda



Para mi es importante mostrar apoyo a mi hermana, así que quiero llegar a tiempo para ayudarla



Puedo ver que estás de brazos cruzados



Me siento amenazado



Necesito sentirme seguro



¿Podríamos continuar esta conversación en otro momento cuando estemos más tranquilos?



Me siento confundido



Necesito compartir esto con alguien



¿Estarías dispuesto a pasar al menos 3 tardes a la semana en casa?



¿Podrías sacar la basura?



¿Podrías volver a la tienda y comprar la comida?



Juan dio un puñetazo sobre la mesa



No ha marcado ningún gol en 20 partidos



Me siento decepcionado



Veo que apartas la mirada mientras hablo



Necesito seguridad



Me dijo que estaba enfadado



Veo que has
dado un
puñetazo sobre
la mesa



Hace dos
semanas que
mi marido no
me besa



Me siento
molesto



Tengo miedo



Acabo de abrir
la nevera y he
visto que no hay
comida



Veo a tu perro
corriendo sin
correa y
ladrando



Todavía no
has dicho
nada



¿Podrías llamar
a mi padre más
tarde?



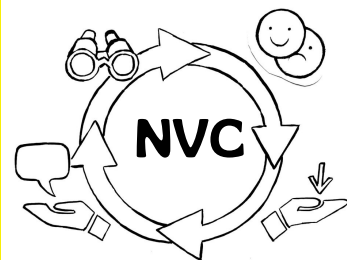
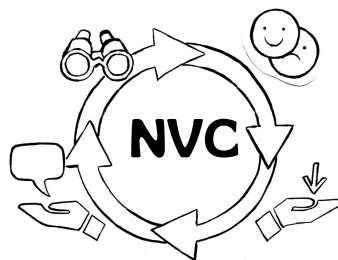
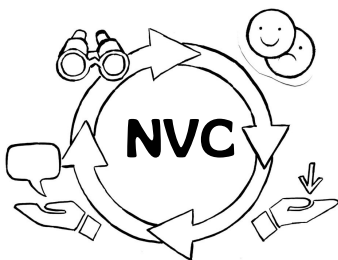
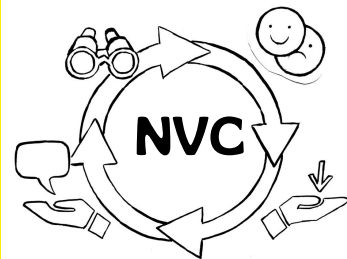
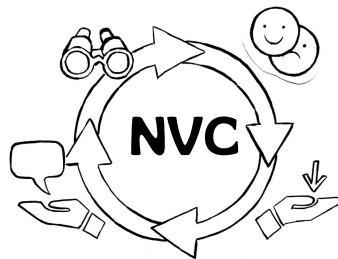
Me siento
muy
emocionado

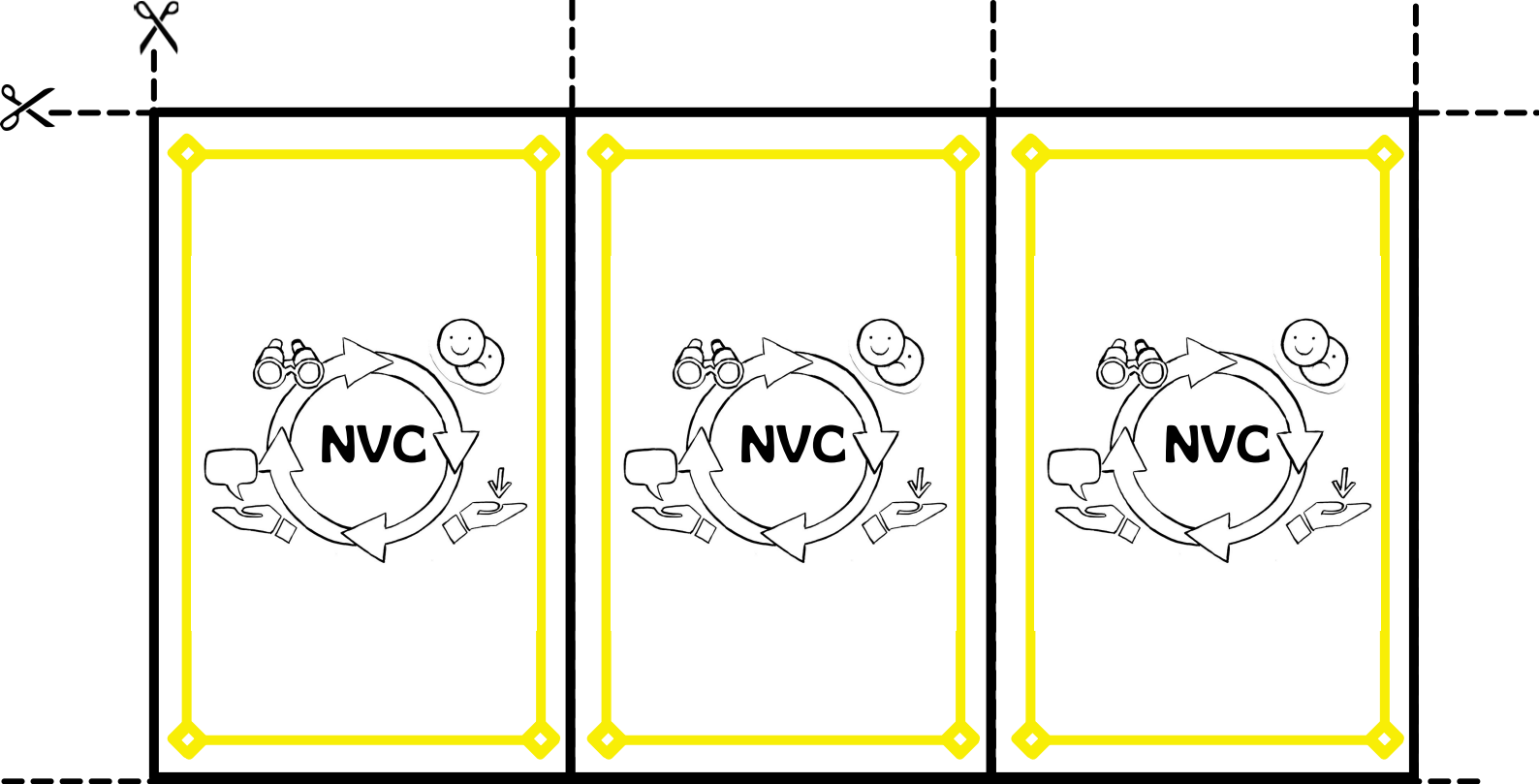


¿Podrías
mantener la
distancia
conmigo?



••••••••••••••••••••
• Veo que has hecho •
• una tarea que te ha •
• resultado muy •
• difícil •
••••••••••••••••••••





LA REINA Y SU CORTE

Introducción

El objetivo del juego es practicar y mejorar el uso del enfoque de la comunicación no violenta (NVC) de Marshall Rosenberg, una técnica para comunicarse pacíficamente con las personas, aumentar la empatía y mejorar la conexión con los demás. Este enfoque sostiene que la mayoría de los conflictos entre individuos o grupos provienen de la falta de comunicación sobre sus necesidades humanas. La comunicación no violenta se sustenta en tres elementos básicos: las observaciones, los sentimientos y las necesidades/ solicitudes (descritos en la tarjeta de información de NVC adjunta al juego). Marshall Rosenberg, el padre de la comunicación no violenta, la describe como un lenguaje de jirafa, lleno de compasión, empatía y comprensión. Por el contrario, existe la comunicación en lenguaje de chacal, lleno de violencia, que bloquea la empatía y estimula conflictos y tensiones.

Tendréis la oportunidad de aprender a reconocer ambos lenguajes, así como de entrenaros a reaccionar en el complejo entorno de la reina y su corte. Seréis personajes de su corte, individuos con diferentes posiciones y poder. Crearéis la historia de vuestros personajes y sus relaciones con la reina.

Todo vuestro mundo en el juego está construido alrededor de ella. Ella es la persona más importante y todo lo que dice es una orden. En el castillo no solo practicaréis las reglas de la comunicación no violenta, sino que también se las enseñaréis a la Reina. Tan solo recordad, lo que sucede en el castillo se queda en el castillo.

Instrucciones

Contenido del juego:

- 2 dados
- cartas con preguntas
- cartas con personajes
- cartas con eventos
- reloj de arena u otro temporizador

Tarjeta de información de NVC (con ejemplos de lenguaje de jirafa y lenguaje de chacal, reglas de NVC, lista de sentimientos y necesidades) - una para poner en el medio y otra para un árbitro- persona que verificará si los jugadores se comunican de acuerdo con las reglas de la comunicación no violenta.

Reglas del juego:

El juego está diseñado para 4-5 jugadores. Vuestro mundo girará en torno al personaje de la reina. En primer lugar, tenéis que escoger una foto para presentársela a vuestra reina. Se juega con las cartas con preguntas y las cartas con eventos. Las cartas de preguntas están ordenadas con números. Tenéis que decidir qué jugador inicia el juego y toma la primera carta. Aseguraos al principio de que todos los jugadores elijan sus roles y compartan quiénes son en el juego y cuáles son sus poderes. Podéis usar vuestro poder durante el juego, pero no es necesario. También podéis pedirle a otro personaje que use su poder cuando lo necesitéis, pero él / ella puede negarse a hacerlo. Podéis elegir personajes de las cartas o crear el vuestro propio. El primer jugador comienza tomando la primera carta con una pregunta que tiene que responder usando la comunicación no violenta. Entre vosotros también habrá un árbitro que se encargará del material: es la persona que guarda la tarjeta de información NVC, verifica las respuestas de acuerdo con las reglas de NVC y otorga 1 punto por las respuestas correctas. Si la respuesta no es correcta, el punto va al ÁRBITRO. El objetivo del juego es utilizar las cartas con preguntas y sumar tantos puntos como sea posible para todo el grupo. Tenéis algo de tiempo para pensar, pero el tiempo para responder preguntas / presentar la solución de acuerdo con las reglas de comunicación no violenta es de 1 minuto.

También tenéis cartas con eventos que solo se pueden usar cuando el resultado del dado sea un número par. Tenéis que lanzar los dados después de responder a cada pregunta (no importa si es correcta o no). Con un número par, el siguiente jugador toma una carta de evento y sigue las instrucciones. Si los números son impares, el jugador simplemente toma la siguiente carta con una pregunta.

Personajes:

Alquimista: puede cambiar el pasado o el futuro.

Caballero: puede proteger a alguien, sus necesidades y sentimientos.

Sabio: puede ayudarte a tomar decisiones.

Hada: puede resolver problemas y usar los hechizos de amor.

Bufón: puede omitir a un jugador o cambiar de lugar en la mesa cuando lo desee.

Sirviente de la reina: mediador entre la reina y otros jugadores.

Bruja: puede mejorar tu situación, mejorar tu vida.

Mensajero: tiene poder de teletransportación.

¿Quién más quieres ser? ¡Inventa tu propio personaje y poder!

CARTAS DE PREGUNTAS

<p>1. Hay una persona en el grupo en quien más confías. ¿Quién es y por qué?</p>	<p>2. Ayer hubo un conflicto en el grupo. ¿Qué ocurrió?</p>
<p>3. ¿Cómo puedes presentarle las reglas del NVC a la Reina y convencerla de que las use?</p>	<p>4. Tu pueblo natal está cerca de donde están y quieres un día libre para visitar a tu familia. ¿Cómo se lo dices a la reina en el idioma NVC?</p>
<p>5. Dos personajes iniciaron una hermosa amistad (puedes elegir cuál). ¿Cuáles son sus necesidades y sentimientos relacionados con esto? Pídeles que hablen un poco al respecto.</p>	<p>6. Ofendiste a la Reina diciendo que su castillo no es tan bonito como lo era en el pasado. ¿Cómo puedes repararlo y disculparte usando el lenguaje de la jirafa?</p>

7. Ofendiste a otro jugador diciendo que había estado demasiado poco en el castillo como para tener sus propias opiniones sobre la reina y la corte. ¿Cómo puedes repararlo y disculparte usando el lenguaje de la jirafa?

8. La Reina quiere que espíes a alguien de su corte pero tú no quieres hacerlo. ¿Qué le dices a la Reina en el idioma de NVC?

9. La Reina cree que lo sabe todo sobre NVC. Estuvo sentada toda la tarde haciendo una lista de sus necesidades y sentimientos (euforia, dignidad, conmovida, armonía, enojo, perspectiva). Sin embargo, en realidad los mezcló y no los sabe diferenciar. Ayúdala a distinguir los unos de los otros. ¿Cómo lo harás sin ofenderla?

10. Estás en una situación muy difícil. La Reina no está muy satisfecha con tu servicio. Tienes que convencer a uno de los personajes para que te ayude (elige el más desafiante en tu opinión). ¿Cómo lo harás usando los pasos de NVC?

<p>11. Ocupas un lugar especial en el corazón de la Reina. ¿Por qué? Por favor responde las preguntas usando los pasos clave de NVC: observación "Veo ...", sentimientos "siento ...", necesidades "Necesito ...", peticiones (si tienes alguna, considerando tu fuerte vínculo con la Reina) "Me gustaría "</p>	<p>12. La Reina se enojó con la Corte porque llegaron 1 minuto tarde a su reunión matutina. Ella dijo: No fuisteis puntuales. Os estuve esperando durante tanto tiempo. ¿Porque llegáis siempre tarde? ¿Cómo cambiar este mensaje para que esté de acuerdo con las reglas del NVC?</p>
---	--

EVENTOS

<p>¡Oh ... no! Falta comida y agua en el castillo. ¿Qué haces?</p>	<p>¡Tormenta! Tienes que encontrar refugio (debajo de la mesa, detrás de la espalda de alguien, cubriéndote la cabeza, etc.) ¡Reacciona lo más rápido que puedas!</p>
--	---

¡Polvo de oro! ¡Cambiad vuestros asientos en el sentido de las agujas del reloj!

¡Tarjeta regalo! ¿Cuál sería tu regalo para la reina?

Fiesta del Chacal: invita a toda la Corte a bailar como un chacal. Los movimientos y la pista son vuestros.

Fiesta de jirafas: invita a toda la corte a bailar como una jirafa. Los movimientos y la pista son vuestros.

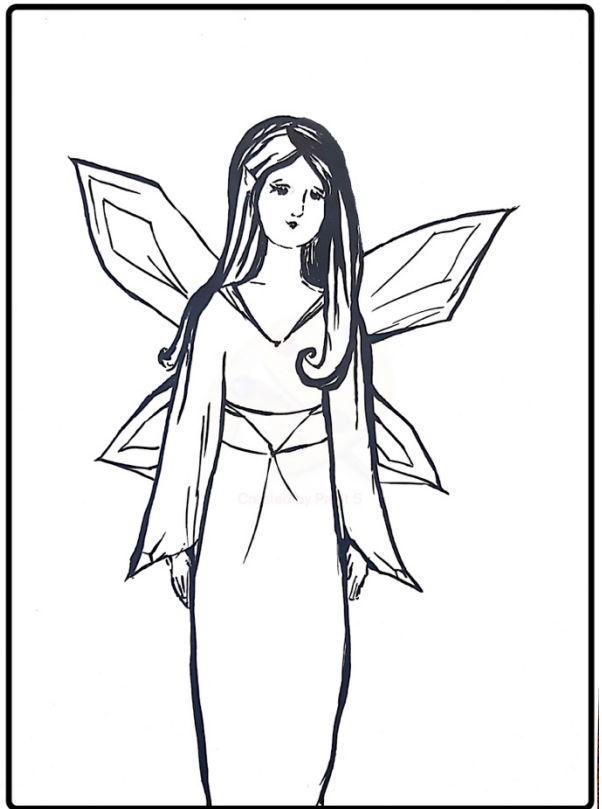
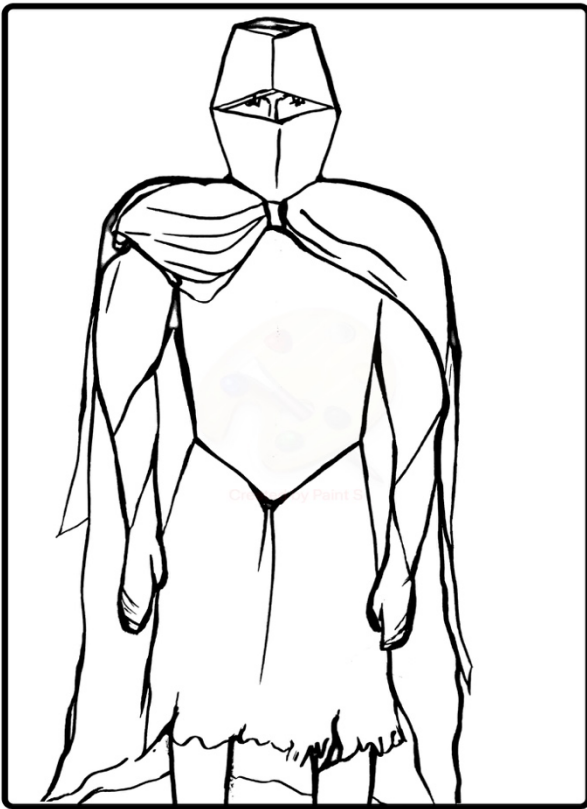
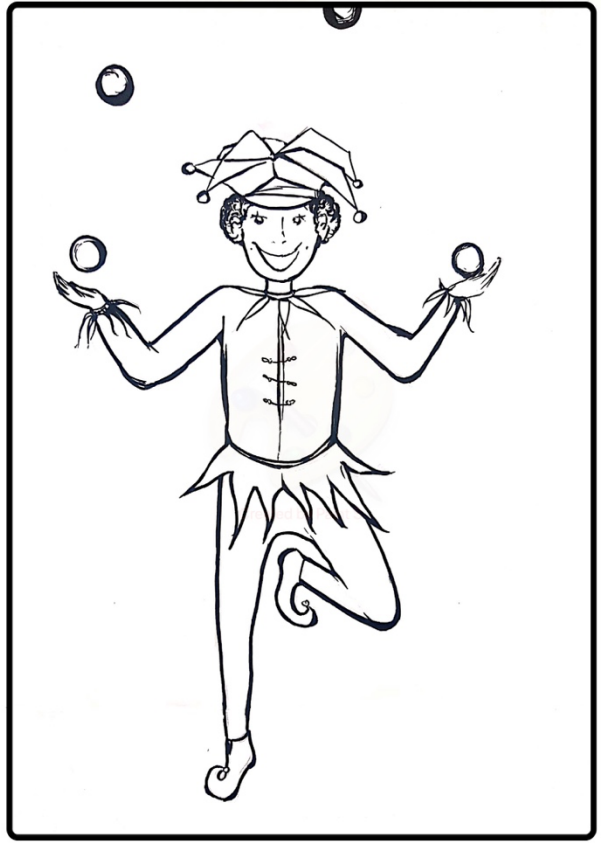
Tarjeta estrella: intercambia un personaje (esta tarjeta solo se puede usar una vez en todo el juego)

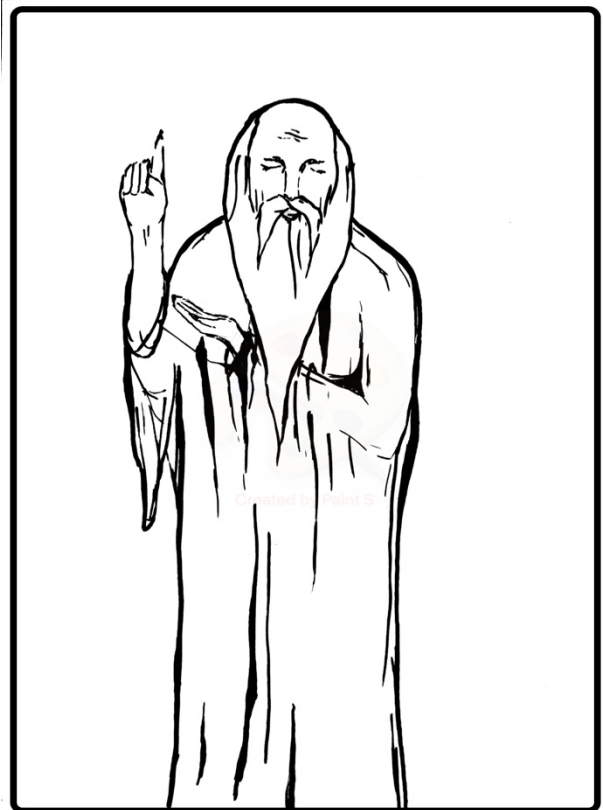
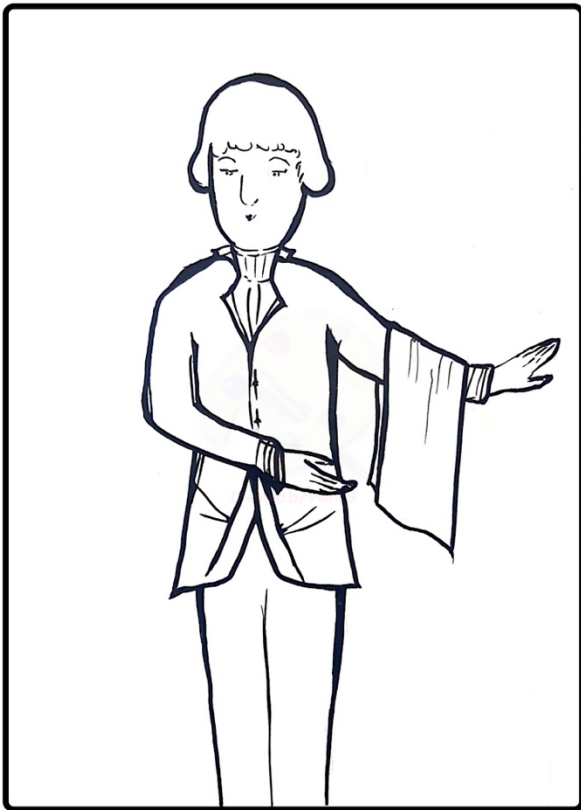
Elije un sentimiento de la lista (los encontrarás en la tarjeta de información NVC). Exprésalo en lenguaje corporal hasta que suceda otro evento.

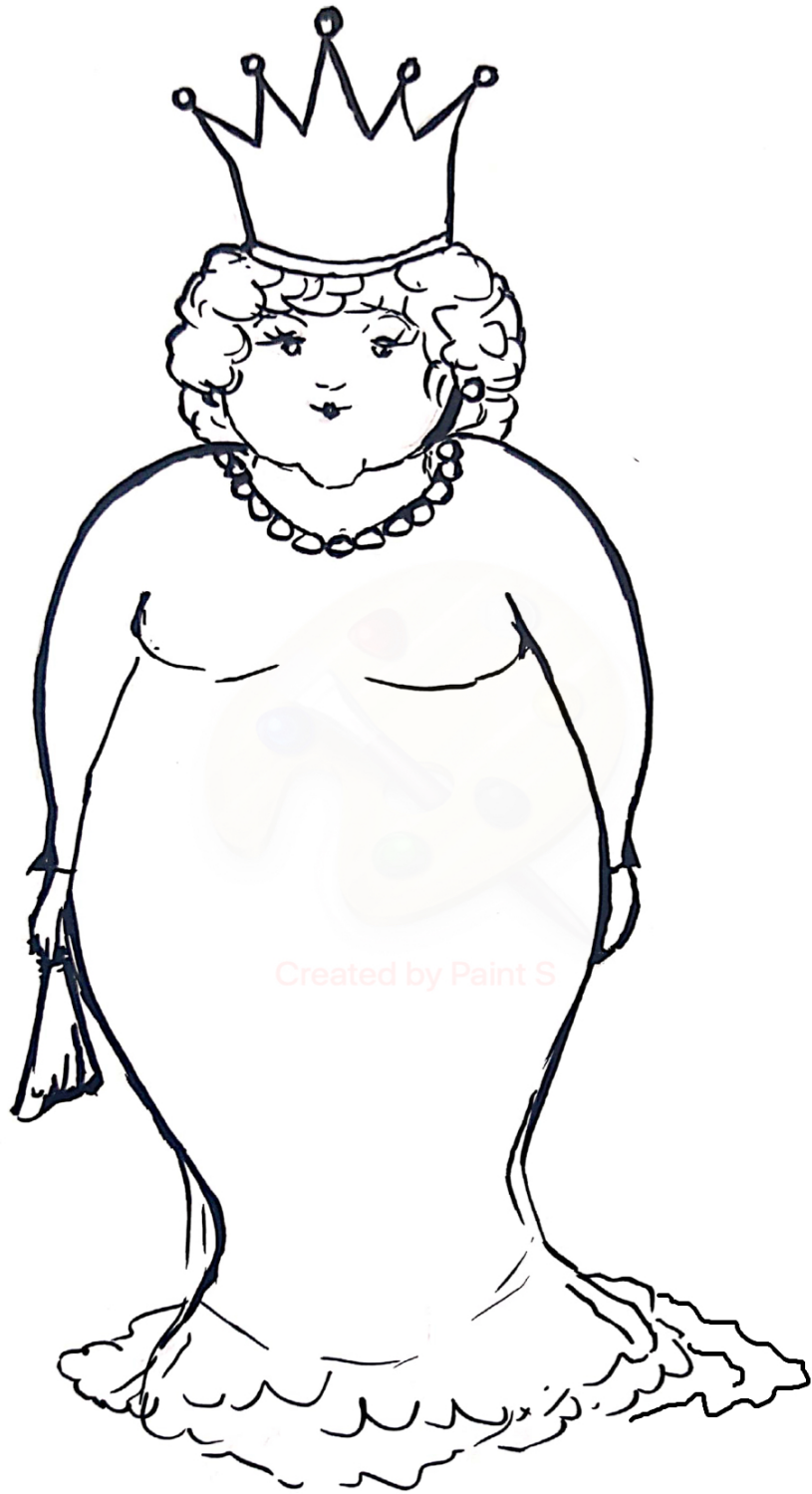
Tarjeta de 3 pasos: aléjate del grupo (párate en una silla, siéntate en el suelo o mueve tu asiento un paso hacia la izquierda o hacia la derecha) y regresa en 5 segundos

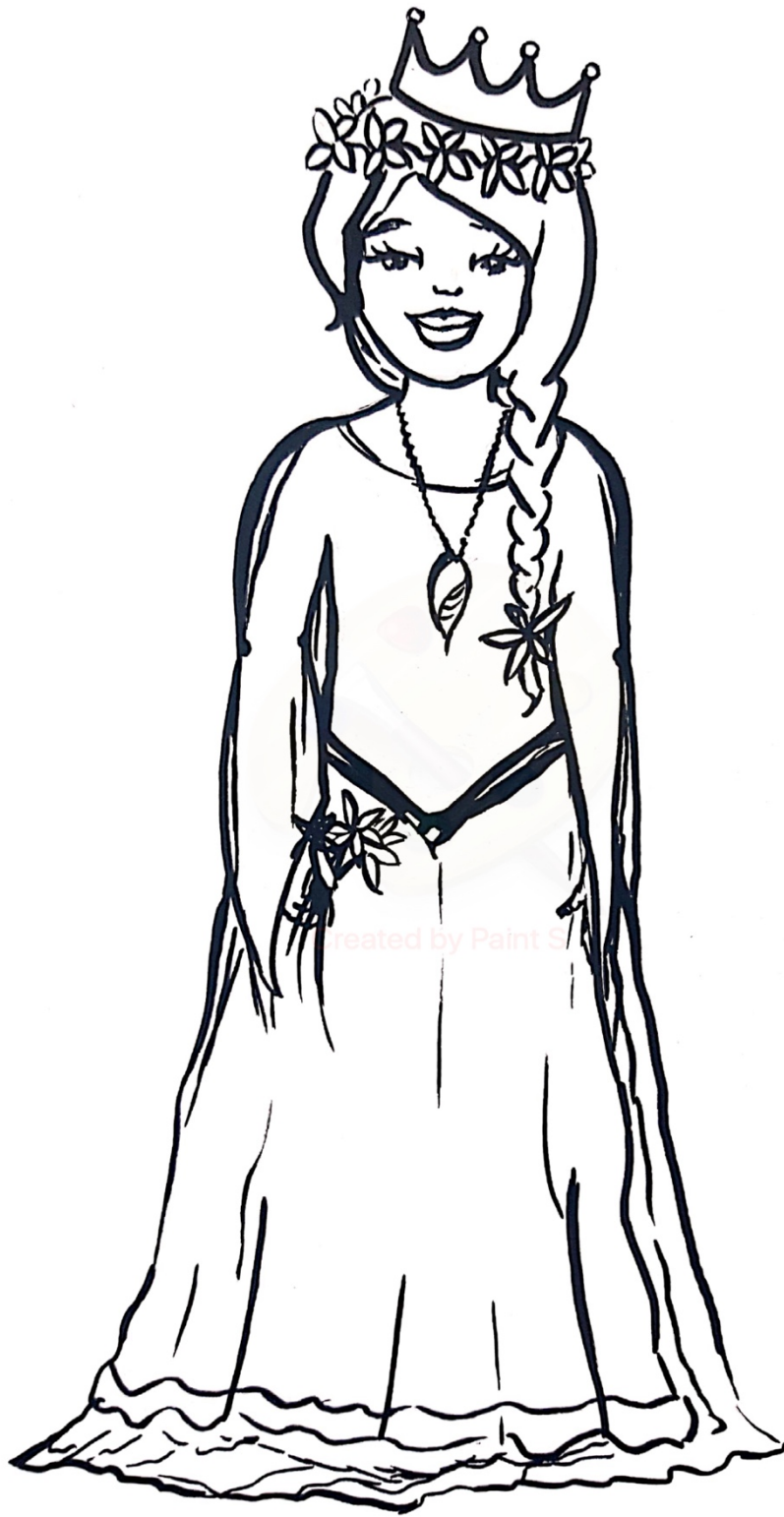
Pregúntale a una persona del grupo sobre sus sentimientos y necesidades.

Practica durante 5 segundos la ovación que le darás a la Reina en la primera ocasión posible











THE KINGDOM

Instrucciones

El juego está diseñado para jugadores de nivel avanzado / Número de jugadores 3-5

Elementos del juego:

- Instrucciones

- **Carta informativa sobre comunicación no-violenta** → un recordatorio de los cuatro pasos.
- **Cartas de escenarios** → contienen la descripción de un problema que se debe resolver.
- **Cartas de personajes** → definen el personaje de cada jugador.
- **Cartas de sentimientos** → describen los sentimientos de los personajes.
- **Cartas de etapas** → 4 cartas que os guiarán en el desarrollo del juego.

Configuración del juego:

1. Escoged una carta de escenarios para todo el grupo.
2. Cada jugador coge al azar una carta de personajes.
3. Cada jugador coge al azar una carta de sentimientos.

Desarrollo del juego:

Primera ronda - girad y leed la primera carta de etapas. Los jugadores presentan sus personajes y expresan por turnos lo que han visto u oído y lo que les ha hecho sentir la emoción de la carta de sentimiento. Se recomienda que todos los jugadores desarrollen su historia basándose en lo que van diciendo los jugadores anteriores. Por ejemplo:

"Como caballero, me sentí asustado y confundido cuando vi a la princesa sola por la noche"

"Como princesa, me sentí triste cuando vi que el caballero me estaba siguiendo"

"Como el rey, me sentí preocupado cuando supe que mi hija estaba sola de noche"

I. Segunda ronda – girad y leed la segunda carta de etapas. En esta ronda los jugadores deben encontrar una necesidad que pueda relacionarse con las emociones que han expresado en la primera ronda y tienen hacer una petición a otro jugador que crean que podría satisfacer su necesidad. Por ejemplo:

"Como caballero, tengo la necesidad de integridad, pero las órdenes diferentes del rey y la princesa lo hacen difícil, así que me gustaría que el rey asignara otro caballero para proteger la princesa".

"Como princesa, tengo la necesidad de privacidad y espacio, así que me gustaría pedir al caballero que sólo me siga cuando yo lo pida".

"Como rey, tengo la necesidad de estabilidad y confianza, que no puedo tener cuando imagino que mi hija es asesinada, así que me gustaría pedir a mi hija que deje de dar órdenes al caballero diferentes de las mías".

II. Tercera ronda - girad y leed la tercera carta de etapas. Después de las peticiones iniciales, los jugadores tienen la oportunidad de aceptar o renegociar sus estrategias. En esta ronda crean frases completas basadas en las rondas 1 y 2. Por ejemplo:

[Caballero]: "Cuando oí que las órdenes del rey serían las únicas que recibiría, me sentí seguro y tranquilo porque mi necesidad de integridad queda satisfecha".

[Princesa]: "Cuando oí al rey decir que le gustaría ser el único que diera órdenes al caballero, me sentí decepcionada y estresada porque tengo la necesidad de independencia y respeto, así que me gustaría que el rey también me permitiera dar órdenes al caballero".

[Rey]: "Cuando supe que el caballero se sentía seguro con mi propuesta me sentí tranquilo y satisfecho porque mi necesidad de estabilidad y confianza queda satisfecha. Cuando supe que a mi hija todavía le gustaría poder dar órdenes al caballero, me sentí frustrado porque tengo la necesidad de armonía y libertad, así que quisiera pedirle que cumpla mis órdenes reales".

III. Ronda 4: girad y leed la cuarta carta de etapas. Esta es la etapa final en la que se pregunta a los jugadores si las necesidades de sus personajes se han satisfecho. Por cada personaje satisfecho, los jugadores obtienen 1 punto. El número máximo de puntos viene determinado por el número de personajes implicados.

En el escenario de ejemplo, los jugadores probablemente obtendrían 2/3 puntos, porque el caballero y el rey están satisfechos con la solución, pero la princesa no.

Tras la ronda 4, los jugadores deberían elegir otro escenario, personajes y cartas de sentimientos y repetir el proceso al menos 2 veces más. Si después de tres jugadas, los jugadores acaban teniendo más del 75% de los puntos máximos, ganan el juego. Por ejemplo, si después de la última ronda tienen un 7/9, es decir un 77%, han ganado.

Cartas de escenarios:

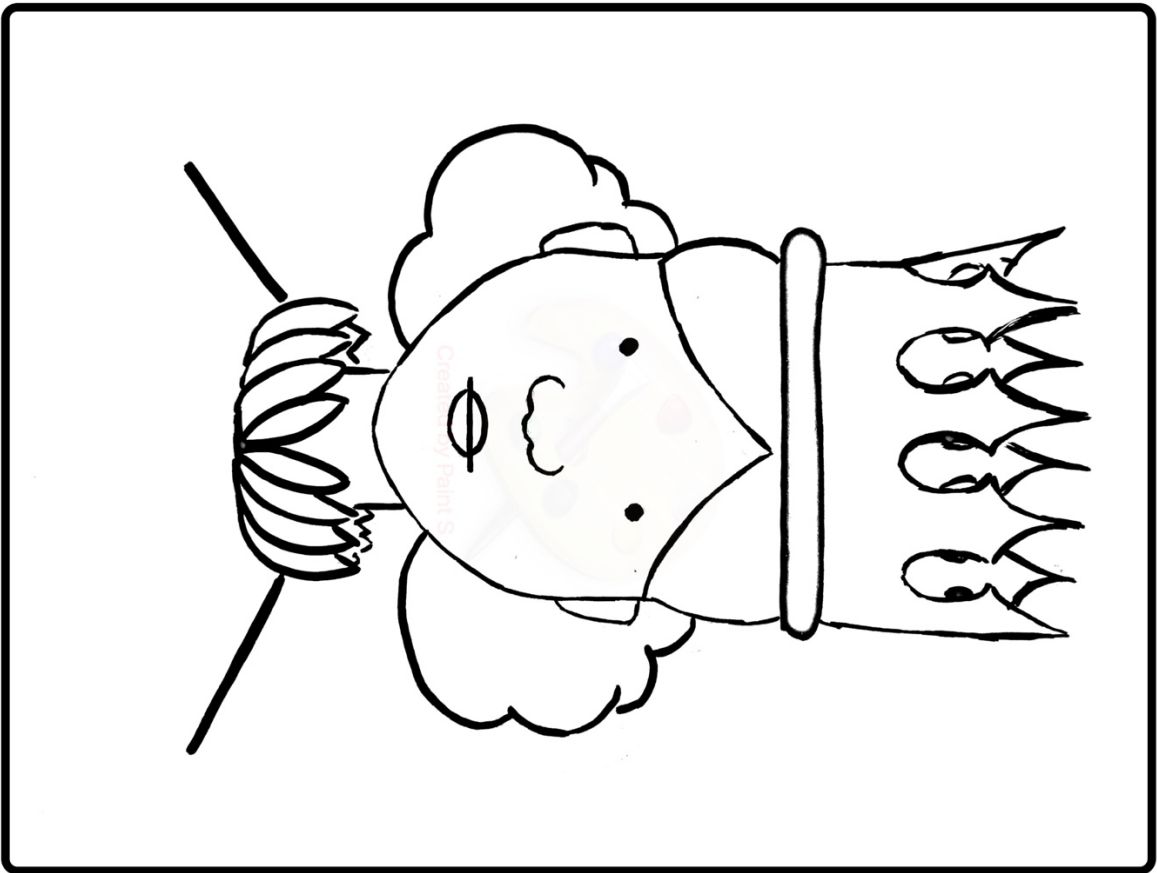
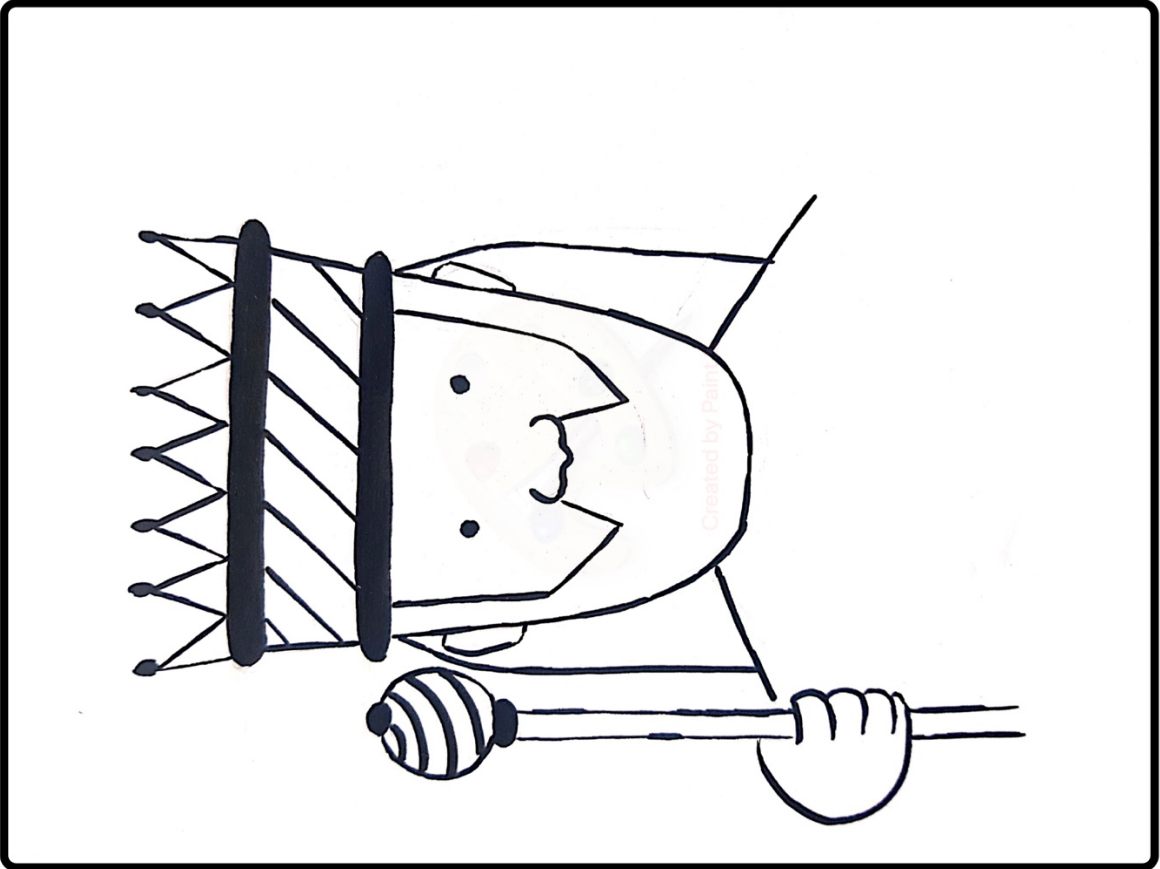
<p>Esta noche se ha visto a la princesa fuera del castillo.</p>	<p>Una bruja extranjera ha venido al reino.</p>
<p>Un dragón ha aparecido en el reino.</p>	<p>Un país vecino ha declarado la guerra.</p>
<p>Un miembro de la familia real ha muerto inesperadamente.</p>	<p>El rey ha tomado una decisión importante.</p>
<p>Una enfermedad peligrosa se extiende por todo el país.</p>	<p>Recientemente se han producido disturbios en el reino.</p>
<p>Un mensajero extranjero ha dado noticias importantes.</p>	<p>Una espía se ha infiltrado en la corte.</p>

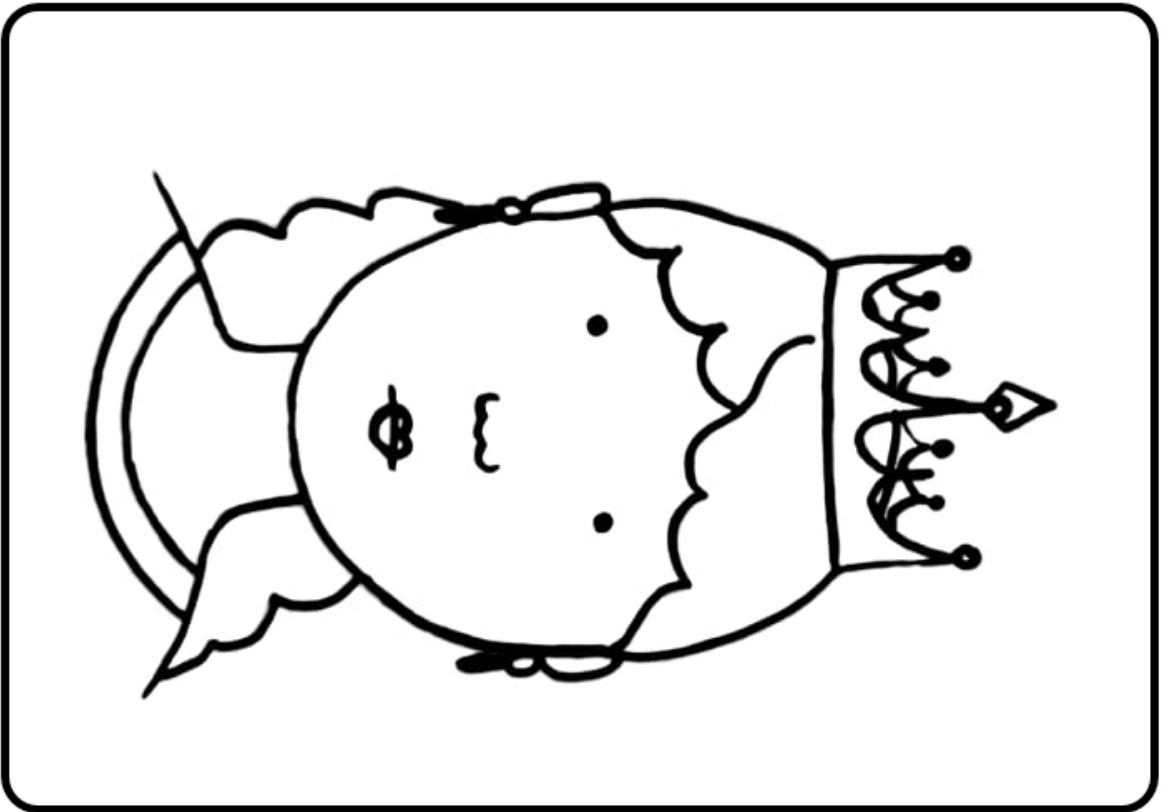
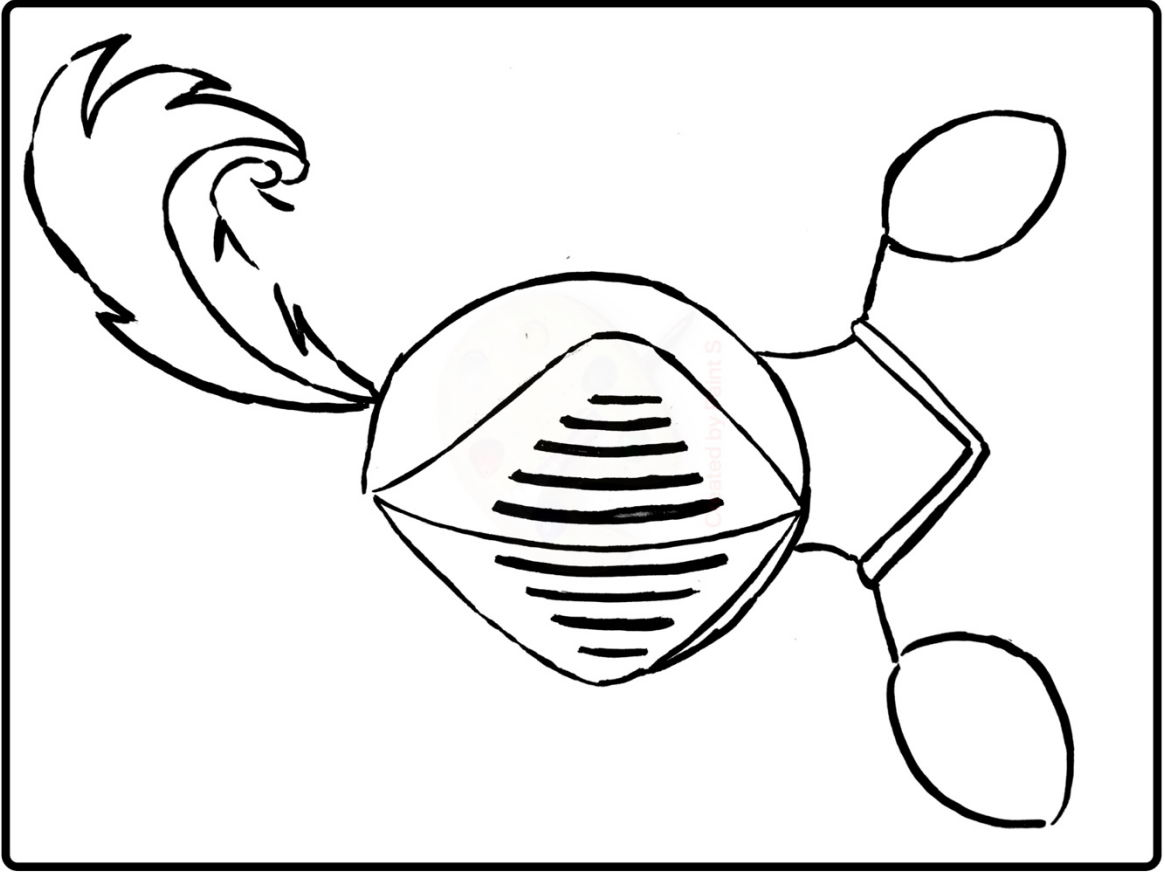
Cartas de etapas:

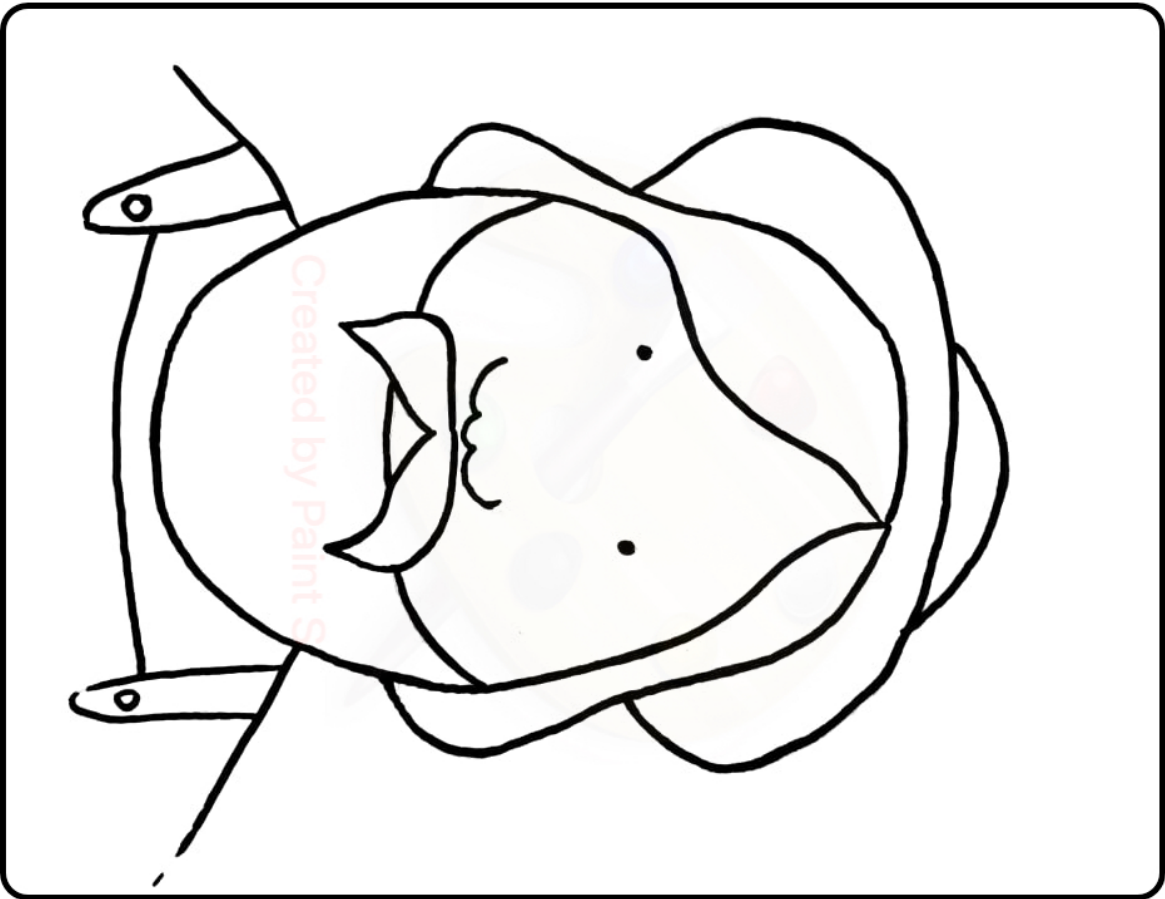
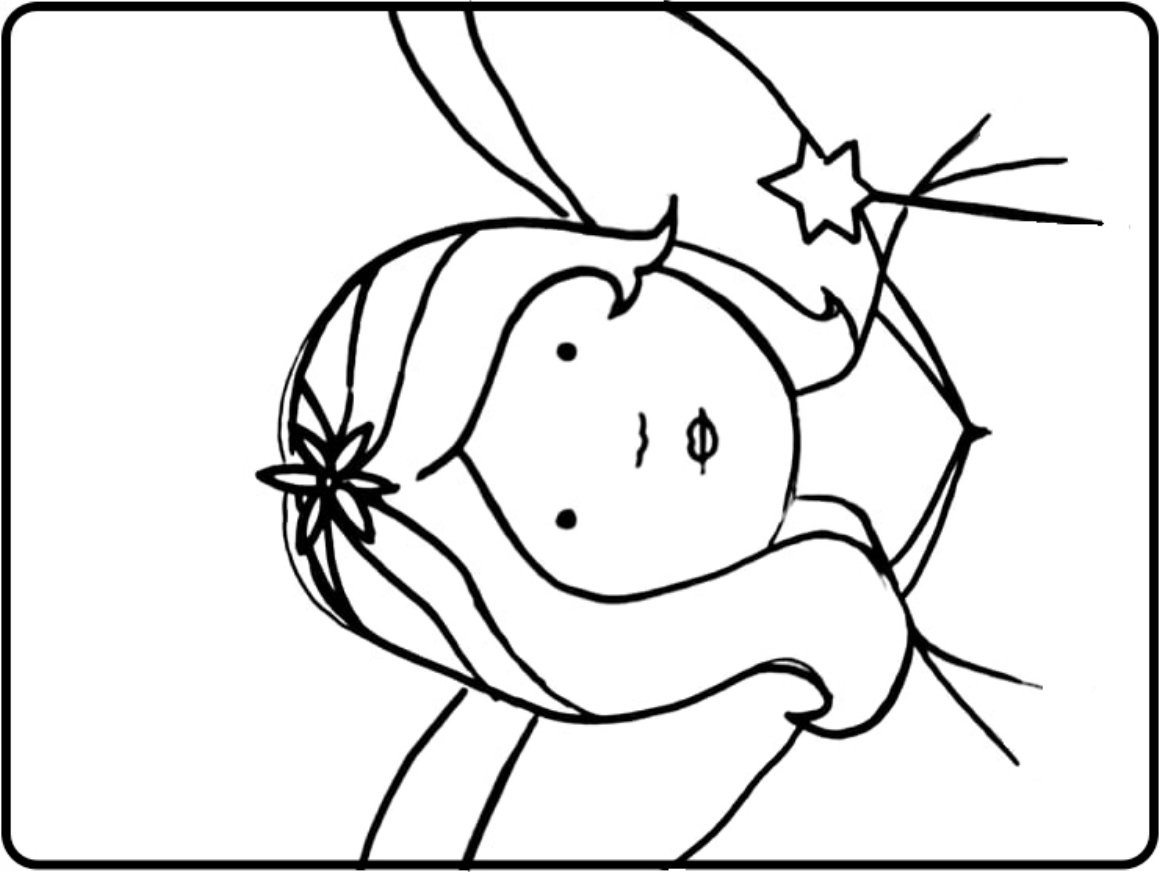
Primera ronda ¿Qué habéis observado y cómo os habéis sentido?	Segunda ronda ¿Cuáles son vuestras necesidades y vuestras peticiones?
Tercera ronda Responded a las peticiones de los otros personajes.	Cuarta ronda ¿Se han satisfecho las necesidades de todos los personajes?

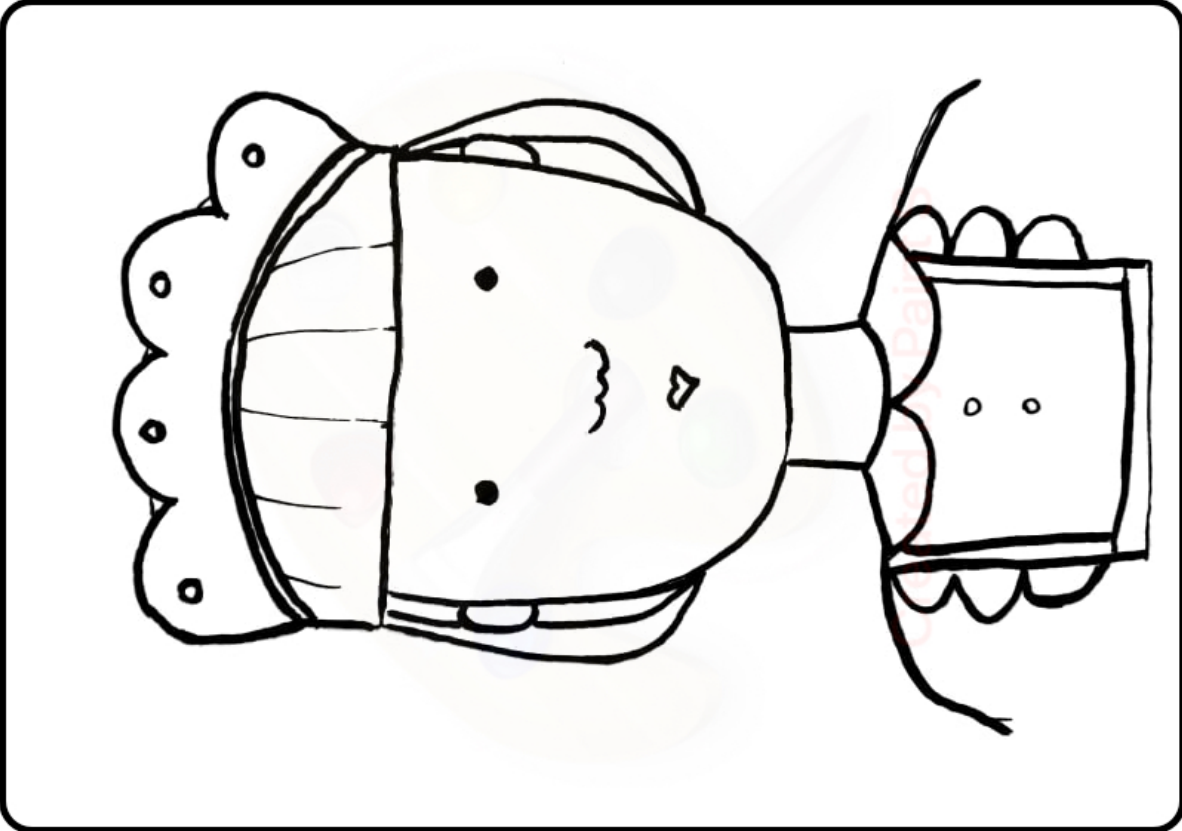
Cartas de sentimientos:

Enfadado	Confundido	Emocionado	Asustado
Triste	Feliz	Aburrido	Curioso
Tranquilo	Avergonzado	Solitario	Esperanzado
Agradecido	Disgustado	Sorprendido	Comprometido

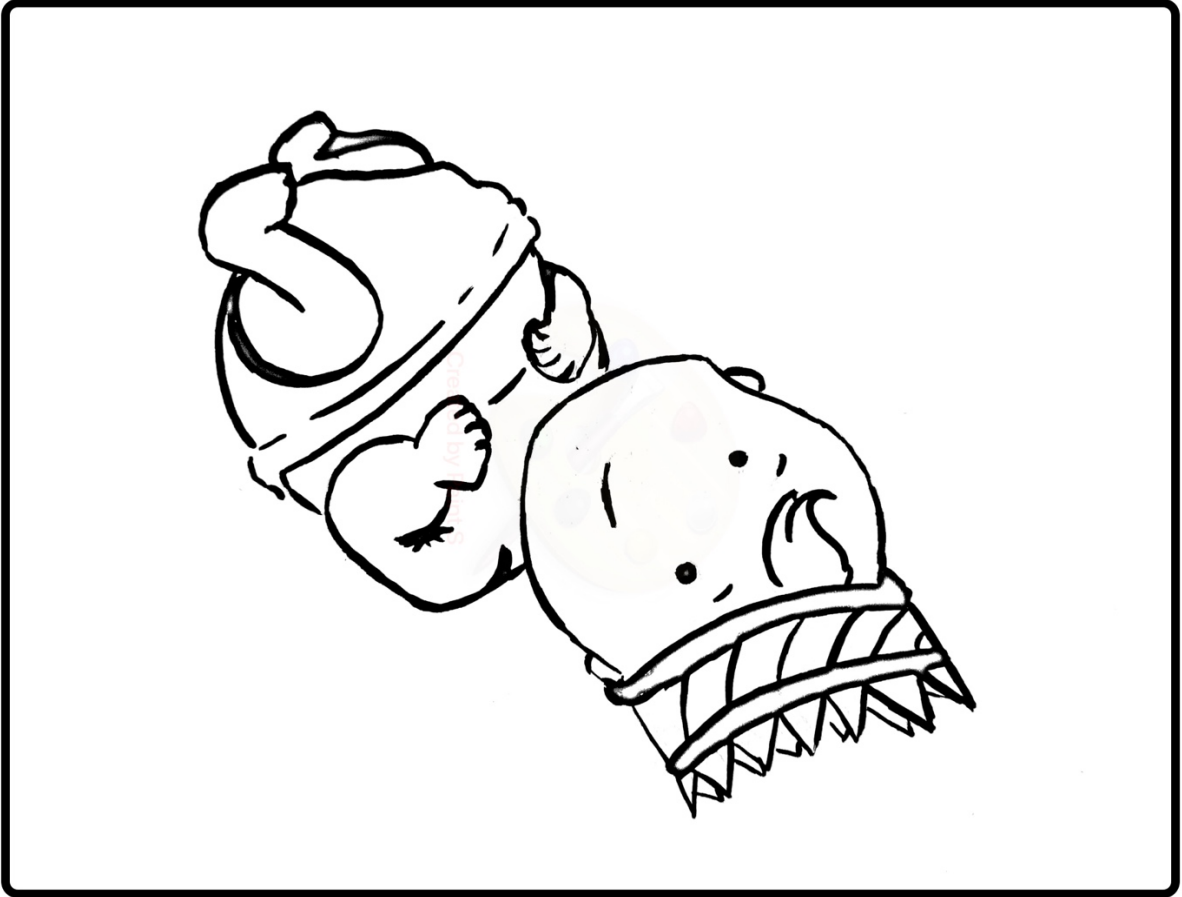








© Illustration by www.dreamstime.com/stock-illustration-vector-image-imagebank.com



EL CHACAL INFILTRADO

Introducción

Sois una familia de jirafas, pero hay un chacal infiltrado entre vosotros. ¿Cómo descubrirlo?

Distribuid los roles: 1 narrador, 1 (o más) chacal y jirafas.

El narrador os leerá una situación común crítica.

Da una respuesta a la situación usando tu lenguaje "natural" (lenguaje de jirafa o chacal, según tu rol asignado).

Después de escuchar a todos los miembros del grupo, piensa en quién puede ser el chacal. Vota de acuerdo con quién crees que es el chacal.

¿La gente ha votado por ti? Tienes la oportunidad de defenderte públicamente.

Si eres una jirafa, intenta utilizar la comunicación no violenta. ¡Ten cuidado! Si no lo estás haciendo bien, los otros pensarán que eres el chacal y perderás el juego.

Si eres un chacal, intenta usar un lenguaje de chacal sutil o te descubrirán y perderás.

Roles y reglas

Si eres una jirafa y la mayoría de la gente vota por ti como un chacal, estás fuera del juego.

Antes de eso, tendrás una oportunidad para defenderte.

Si eres un chacal y la mayoría del grupo vota por ti, el juego ha terminado. También tienes derecho a defenderte.

Según el número de miembros del grupo habrá uno, dos o tres chacales (vosotros elegís). Tiene que haber un narrador: os dirá qué personaje sois y cuáles son las situaciones conflictivas que tenéis que afrontar. Os recomendamos que improviséis situaciones acordes a vuestra vida diaria (lugar de trabajo, escuela, universidad, etc.).

Debéis cambiar los roles, también el rol del narrador, cada vez que comencéis una nueva partida.

BUENA SUERTE

Un ejemplo...

Narrador: (Después de repartir roles) Imagina que estás en la escuela y un niño te responde que no hará la tarea porque "no tiene sentido". ¿Cómo responderías?

Jirafa 1: Diría que estoy preocupado porque el contenido de la tarea es importante para el examen final.

Jirafa 2: Yo diría que es genial si el niño respeta el proceso de aprendizaje y enseñanza.

Chacal 1: Yo diría que me siento triste porque el niño no muestra interés por la tarea.

Narrador: Bien, ahora señala quién crees que es el chacal. (Todos apuntan a Jirafa 2). Jirafa 2, ahora tienes la oportunidad de defenderte públicamente.

Jirafa 2: Quiero corregirme porque no fui demasiado concreto y me centré en quién y no en qué.

Narrador: Gracias. Entonces, ¿estáis seguros de que queréis señalar la jirafa 2? (Si es así, ella está fuera del juego, si no, seguirá jugando y el narrador os leerá otra situación crítica común).



Jaraffe

Se trata de un juego de cartas con dos barajas: una es una baraja de cartas francesas normales, mientras que otra consta de cartas especiales JARAFFE.

El juego comienza con las cartas francesas.

Todas las cartas "10" de cuatro palos están sobre la mesa y las demás cartas se reparten entre los jugadores. Los jugadores no pueden ver sus cartas. Cada jugador toma y enseña simultáneamente una carta de su mazo.

El jugador que tenga la carta más pequeña debe jugar primero: debe poner su carta en una de las cuatro líneas, según si es del mismo palo (corazones, diamantes, tréboles o picas) y en el orden de números crecientes (así, del 6 al as). Si la carta que tiene el jugador es menor que 10, debe substituir uno de los 10's con ella y tomar la carta 10 como depósito. Estas cartas de depósito quedan en la mesa hasta el final de la ronda.

Si los jugadores tienen una carta del mismo valor, pueden jugar al mismo tiempo. Si el jugador se equivoca, será multado y tendrá menos un punto.

Una vez jugadas todas las cartas, los jugadores deben contar sus depósitos: cada carta de corazones es una carta de jirafa y se cuenta como un punto, mientras que cada carta de picas tiene menos un punto, las cartas de diamantes y tréboles no se cuentan.

El jugador con el resultado de puntos más bajo es el perdedor de la ronda. Para continuar jugando, el jugador debe tomar una carta de otro mazo de cartas (Jaraffe) y reformular una frase en lenguaje de chacal (comunicación violenta) en lenguaje de jirafa (comunicación no violenta). Para esta tarea sólo dispone de un minuto. Los demás jugadores controlan el cronómetro y deciden si el perdedor ha conseguido reformular la frase. Si lo consigue, permanece en el juego y éste se repite. Si el perdedor no lo consigue, debe abandonar el juego y éste se repite sin él.

Frases:

1. Sal
2. Cállate
3. Eres un estúpido
4. Déjame en paz
5. No entres en mi despacho
6. Ven aquí
7. Cierra la puerta
8. Deja de hablar
9. No vas a hablar lo que quieras
10. Llega a tiempo
11. La culpa es tuya
12. Siempre estoy muy cansado