

JECO: JUEGO PARA LA EXPLORACIÓN (y transformación) DE CONFLICTOS DESDE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

El JECO es una creación de Francina Balagué Bellido.

¡Que tus problemas se vuelvan un juego!

Guía de uso del JECO

Presentación:

Con la sorpresa que da el componente de azar y el inestimable apoyo y cuidado de la empatía, **JECO** nos ofrece, a partir de los juegos de rol, la posibilidad de explorar conflictos y practicar aspectos relevantes de la CNV, como:

+ Lenguaje chacal y lenguaje jirafa.

+ Empatía y autoempatía.

+ Conexión.

+ Vocabulario de sentimientos y necesidades.

+ Trabajar los conflictos desde diferentes puntos de vista.

+ Y en general, las bases de la CNV, como son: la autenticidad, la honestidad, la responsabilidad, la compasión, la objetividad, etc.

Número de jugadores: De 1 a 5 (o más si hacen de observadores)

Contenido:

- 1 dado
- 2 juegos de cartas recordatorio (8 cartas)
- 1 almohadilla
- 1 guía de uso

Explicación del contenido:

DADO:

- *Jirafa con las orejas hacia fuera, la boca abierta y paisaje de día:* Empatizo con la otra persona.
- *Jirafa con las orejas para adentro, la boca cerrada y paisaje nocturno:* Empatizo conmigo misma.
- *Chacal con las orejas hacia fuera, la boca abierta y paisaje de día:* Ataques, consejos, etc. hacia la otra persona.
- *Chacal con las orejas para adentro, la boca cerrada y paisaje nocturno:* Ataques, consejos, etc. hacia mí mismo/a.

(Ver guía breve para conocer cómo se comunican la jirafa y el chacal).

- *Fondo blanco:* actitud meditativa, intentamos no pensar, ser simplemente, nos damos un minuto para estar todas en silencio y si queremos, con los ojos cerrados.
- *Flechas: A y B* intercambian los personajes y el lugar físico: Nos ponemos en el lugar de la otra persona, con el ánimo de ayudar a desapegarnos de nuestro papel y poder explorar el conflicto desde el otro punto de vista. Si jugamos solo/a y nos salen las flechas volvemos a tirar.

CARTAS: Cartas con los dibujos de los chacales y las jirafas que salen en el dado.

ALMOHADITA:

- Parte estampada hacia arriba: Nos indica que estamos en el juego de rol.
- Parte lisa hacia arriba: Cuando alguien da la vuelta a la almohadilla, quiere decir que el juego de rol se detiene.

Puede parar el juego cualquier jugador/a sí:

- Necesita empatía.
- Detecta que alguien no está cumpliendo su papel.
- Tiene alguna duda o quiere *feedback*.

Aspectos a tener en cuenta:

Queremos resaltar que, desde el primer momento, es importante crear un marco de confianza, cuidado y seguridad para la o las personas que trabajan su conflicto e invitamos a los participantes a que se pongan a su servicio / disposición.

A la vez, recordamos la importancia de la autenticidad, la honestidad, la libertad y el cuidado personal.

El **JECO** es un juego de azar, animamos a “hacer caso del dado”. Es una invitación a la cual podemos hacer caso omiso si el dibujo que nos sale no nos apetece (y siempre teniendo en cuenta la/las personas que trabaja/n el conflicto).

Si una tirada sale repetida, podemos repetir los papeles o volver a tirar para cambiar. En cualquier momento de la partida, cualquier jugador/a puede pedir empatía o parar el juego, dando la vuelta a la almohadilla.

Como uno de los objetivos principales es practicar y aprender, cualquier persona que piense u observe que no se está actuando según el dado, o a la hora de dar empatía, puede parar el juego girando la almohadilla y exponerlo para que todo el mundo pueda seguir aprendiendo.

Aconsejamos empezar a practicar con el **JECO** eligiendo conflictos que no nos supongan mucha removeda a nivel emocional. Podéis usar también los ejemplos que vienen en la última página.

Como jugar al JECO

Opción 1:

1. Una persona (A) elige un conflicto con otra persona o personas, o con ella misma, que quiera explorar.

A explica su conflicto, pone en contexto a las demás personas, cuántos más datos dé, más fácil para ellas será ponerse en su papel.

A elige los roles para las otras personas y empieza el juego tirando el dado.

Cuando ha tirado, **A** coge la carta que representa lo que le ha tocado, como recordatorio y le pasa el dado a **B**, que hace lo mismo. Empieza la partida.

Cada una, **A** y **B** hablan del conflicto, empezando por **A**, desde la figura que les ha tocado, hasta que **A** decida que quiere un cambio. Entonces se tiran los dados de nuevo.

Si no hay otro impedimento para continuar, la partida acaba cuando lo decide la persona que trabaja su conflicto.

2. Dos personas tienen un conflicto entre ellas y quieren trabajarlo.

A y **B** explican el conflicto que tienen entre ellas, escogen persona de empatía* (en caso de ser 4 o más jugadores/as), deciden quién empieza y entonces, tiran el dado por turnos. *Si son dos jugadores/as, cada persona se da empatía a sí misma.

Si no hay otro impedimento para continuar, la partida acaba cuando lo decidan las personas que trabajan su conflicto.

Papeles de los jugadores:

Solitario. Se puede adaptar el juego a una persona y:

- Trabajar situaciones personales que queremos explorar a fondo.
- Preparar algo que queremos decir a alguien.
- Trabajar sobre una conversación pendiente que preferimos preparar con antelación.
- Elaborar una lista de frases o cogerlas de un libro y practicar los lenguajes chacal y jirafa de forma divertida y dinámica con el dado.

2 jugadores: A, B

- **A:** Persona que trabaja el conflicto.
- **B:** Persona que interpreta el papel que le pida la persona que trabaja el conflicto (**A**) o persona que tiene el conflicto con **A**.

En caso de que **A** y **B** tengan un conflicto, la empatía será autoempatía: cada cual se da empatía a sí mismo/a.

3 jugadores: A, B, C

- **A:** Persona que trabaja el conflicto.
- **B:** Persona que interpreta el papel que le pida la persona que trabaja el conflicto (**A**) o persona que tiene el conflicto con **A**.
- **C:** Persona que da empatía a **A** y **B**.

4 jugadores: A, B, C, D

- **A:** Persona que trabaja el conflicto.
- **B:** Persona que interpreta el papel que le pida la persona que trabaja el conflicto (**A**) o persona que tiene el conflicto con **A**.
- **C:** Persona que da empatía a **A**.
- **D:** Persona que da empatía a **B**.

También se puede hacer que **C** dé empatía a **A** y **B** y que **D** haga de observador (en lo posible, velando por el buen funcionamiento del juego, y se le pide dar información sobre lo que haya podido observar).

5 o más jugadores: A, B, C, D, E ...

- **A:** Persona que trabaja el conflicto.
- **B:** Persona que interpreta el papel que le pida la persona que trabaja el conflicto (**A**) o persona que tiene el conflicto con **A**.
- **C:** Persona que da empatía a **A**.
- **D:** Persona que da empatía a **B**.
- **E, F, etc.:** persona observadora que, en lo posible, velando por el buen funcionamiento del juego y si se le pide, da información sobre lo que haya podido observar.

Jugar solo con las cartas

Esta opción permite practicar los lenguajes jirafa y chacal en sus dos vertientes de una manera entretenida y dinámica.

Cómo se juega:

Entre todas las personas que juegan eligen un tema del cual hablar. A continuación, se mezclan las 8 cartas y sin que las otras personas la vean, cada jugador/a coge una carta, la mira y la devuelve al montón.

Se trata de que cada persona interactúe desde el personaje que le ha tocado. Cuando se decida acabar la práctica (entre todos y todas), cada cual puede intentar adivinar qué carta le había tocado a cada uno de los otros participantes.

Aconsejamos: Escoger temas que no impliquen mucha removida emocional para ningún jugador. Apuntar qué carta me ha salido para recordarla.

Número de participantes:

De 2 a 8 jugadores.

A partir de tres jugadores, se pueden añadir los roles de *observadora* y *ayudante*, y puede haber tantas observadoras y ayudantes como se quiera. Estas personas saben qué carta le ha salido a cada una de las jugadoras y cuando observan o piensan que alguien no habla desde su personaje, giran la almohadilla y se lo exponen, en privado.

IMPORTANTE

Para jugar al **JECO** es importante saber cómo se expresan y qué motivaciones tienen sus personajes:

LA JIRAFAS Y EL CHACAL. Aquí tenéis una breve explicación y algunos ejemplos:

CHACAL

Es un símbolo que representa los patrones habituales de ataque, defensa y huida. Sus motivaciones son: cambiar a la otra persona, controlar, castigar, salirse con la suya, chantajear, avergonzar. El chacal utiliza **juicios** y **etiquetas**. Si alguien hace algo que no le gusta, le tacha de “malo/a” o “estúpido/a” y cuando hace lo que él quiere, entonces la persona es “buena persona” (u otra etiqueta). También juzga duramente su propio comportamiento y utiliza expresiones como “soy tonto/a” o “no tendría que haber hecho...” Los chacales no tratan de entender ni conectar con los sentimientos ni las necesidades de las demás personas e intentan cambiar su comportamiento utilizando castigos y recompensas. Otro aspecto del lenguaje chacal es que elude la responsabilidad de las decisiones con frases como “tengo que...” o “es lo que toca...” “se tiene que...” negando la posibilidad que se tiene de elegir.

Puede ser que, de manera más inmediata, con el lenguaje CHACAL, consigamos lo que queremos, y este afán nos motive a usarlo. No obstante, tenemos que saber que lo más probable es que, cuando conseguimos que alguien haga lo que queremos por miedo, culpa o vergüenza, es probable que le quede un resentimiento que en el futuro pueda ir en contra nuestra y que la relación se resienta.

JIRAFAS

Símbolo que representa el lenguaje y la comunicación desde el corazón. La jirafa se conecta consigo misma y con las otras personas para crear entendimiento mutuo. En el lenguaje jirafa no existen “bueno” o “malo”, “correcto” o “incorrecto”. La realidad es dinámica, cambia constantemente y, por eso, en lugar de recurrir a clasificaciones y etiqueta estáticas como estas, las jirafas tratan de conectar con sus emociones y se preguntan y piden a sí mismas y a los demás qué necesitan para enriquecer su vida, sin juicios ni exigencias. La jirafa tiene claro que los **sentimientos** y **necesidades** propias son tan válidas como los sentimientos y necesidades de las otras y las tiene en cuenta por igual. Es consciente que siempre puede elegir y coge la responsabilidad que implica hacerlo. Cuando las circunstancias le dejan dos opciones poco deseables, toma la decisión de darse empatía, conectando con las necesidades que espera satisfacer y hace el duelo por la opción descartada. Cuando lamenta haber cometido una acción, recuerda las necesidades que trataba de cubrir cuando la tomó y trata de aprender para encontrar estrategias mejores.

La mayoría de nosotros hemos sido educados como chacales. Nuestra manera de pensar, basada en juicios y en obligaciones, es el resultado de la sociedad jerárquica en que vivimos.

La CNV nos puede ayudar a comunicarnos de manera más empática, priorizando la conexión.

LENGUAJE CHACAL	LENGUAJE JIRAFÁ
Es un vago	Veo que ha pasado dos horas en el sofá mirando la tele (O). Estoy enfadada (S) porque necesito ayuda con las tareas de la casa (N)
Joana pasa de todo, no se puede confiar en ella	Esta semana habíamos quedado en que Joana me entregaría su parte del informe y no lo ha hecho (O). Me preocupa (S) no saber si puedo contar con su trabajo (N)
Eres la mejor, me haces feliz, ¡tú sí que vales!	Estoy muy contenta y orgullosa (S) respecto a tus resultados (O). ¡Te felicito!
¡Qué caradura!	He visto cómo pasaba sin pedir permiso (O). Me enfada (S) porque aquí estoy incómoda y quiero salir lo antes posible (N)
Necesito que vengas	¿Puedes cuidar a mi hija esta tarde una hora? (P)
La gente es irresponsable	Cuando he salido, de las 20 personas que he visto, dos llevaban mascarilla (O). Estoy molesta y con miedo (S) porque necesito seguridad, confianza... (N)

LA ESCUCHA EMPÁTICA

Cuando recibimos un mensaje, tratamos de identificar **observaciones (O)**, **sentimientos (S)**, **necesidades (N)** y formulamos **peticiones (P)**. Son los **4 pasos de la CNV**. Traducimos los juicios y exigencias de la otra persona. Podemos tratar de adivinar cómo se siente y preguntar para verificarlo. También parafrasear (decir lo que hemos escuchado de ella) lo que nos dice, para comprobar si lo hemos entendido bien y animarla a que se siga expresando.

Resolver un conflicto es un PROCESO, por eso, antes de enfocarnos al encontrar la solución, os animamos a dedicar el tiempo necesario a escuchar y expresaros. Cuando mostramos escucha y comprensión a una persona, su disposición para conectar y empatizar con los SENTIMIENTOS y las NECESIDADES y encontrar una estrategia inclusiva, mejora y aumenta.

Ofrecer empatía a una persona significa prestarle toda nuestra atención, no juzgarla ni formarnos una opinión sobre lo que dice. Sencillamente estar presentes y confiar en la capacidad que todas tenemos para identificar cómo nos sentimos y que necesitamos. Algunas cosas que hacemos habitualmente, con toda nuestra buena intención, como dar consejos, quitar importancia, explicar una vivencia propia o lo que pensamos sobre lo que nos explican, dificultan la conexión empática, desempoderan a la otra persona, dificultan que se conecte consigo misma y con nosotros y que se pueda responsabilizar de sus actos, sentimientos y necesidades.

CONTACTO y REDES: Si tienes alguna duda y/o sugerencia o tienes interés por un servicio, escribe a: info@lacomunicacionnoviolen.com

Tutorial del JECO: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2qbXuSgLMp9QLK1wg9y0q1oSqu5vP7KZ>

www.lacomunicacionnoviolen.com

<https://www.instagram.com/practicandocnv/>

https://www.youtube.com/channel/UC3NID8qfPC5j4Zhe4MZ_ujw

EJEMPLOS DE CONFLICTOS Y TEMAS PARA JUGAR AL JECO

Mi idea y anhelo al crear el JECO era que sirviera para explorar temas y conflictos de cada una, por eso, hasta la fecha no había añadido en las instrucciones ningún ejemplo. Sin embargo, a raíz de varias peticiones he reconsiderado esta decisión y... aquí tenéis algunas propuestas por si os valen de inspiración o, en algún momento, resulta más oportuno practicar con ejemplos no propios. Si queréis ejemplos reales, los tenéis, tanto en el [BLOG de Practicando la Comunicación no violenta](#) como en el [canal de youtube del JECO](#). ¡Espero que os sirvan!

Ejemplos de temas para jugar sólo con las cartas:

1. Estamos preparando las vacaciones de verano, Navidad y cada unx quiere ir a un sitio distinto.
2. Que en las escuelas e institutos hagan exámenes o no.
3. Estábamos de excursión y a dos horas de que oscurezca nos hemos dado cuenta de que nos hemos perdido y además no llevamos ninguna luz.
4. Un familiar nos pide pasar un par de meses en casa y alguien tendría que dormir en el sofá.
5. Nos pasan una encuesta sobre si queremos o no que instalen una colonia de gatos en nuestro barrio, en concreto en nuestra calle.
6. Ofrecernos o no para acoger temporalmente algún animal abandonado en casa.
7. Tener/permitir pantallas, ¿a partir de qué edad?.
8. Estamos en el coche en medio de un atasco y nos queda un litro de agua para todxs.
9. Reciclar o no, ¿sirve para algo?.
10. Permitir los móviles en los centros educativos o no o en qué momentos sí o no.

Ejemplos de conflictos para jugar con el dado:

-Entre dos personas: (Recordad que podéis hacer que sois las personas que tienen el conflicto o que una tenga el conflicto y pida a alguien que haga de la otra persona para entrenar la conversación o trabajarla por su cuenta).

1. He quedado con una compañera para terminar un trabajo y 5 minutos antes manda un mensaje que no puede venir.
2. Discusión con mi pareja; yo quiero ir de excursión a la Naturaleza y ella/él prefiere ir a tomar algo, ver una peli o ir a un centro comercial.
3. Estando en clase, hablábamos con unx compañerx y la profe me ha pegado la bronca a mí, ya es la quinta vez que lo hace.
4. Llego a casa y me encuentro los platos del mediodía por fregar y el suelo sin barrer.
5. Queremos ver una peli en familia y cada unx tiene sus preferencias: de misterio, de risa, con valores, de acción etc.
6. Le pido a mi hijx que deje la pantalla y no lo hace.
7. Es fin de semana, mi hijx tiene deberes y no los quiere hacer, cada vez nos pasa lo mismo.
8. Faltan 10 minutos para entrar al cole y mi peque está jugando con sus zapatos.
9. Mi entrenador/x me grita cuando no hago lo que quiere o me sale mal una jugada y eso hace que me sienta fatal y aún juegue peor.
10. Me quieren castigar sin móvil porque he sacado malas notas.

-Conflictos internos:

1. En clase hay una persona a la que le están haciendo bullying y no sé si ayudar de alguna manera, hacer como que no pasa nada, seguir la corriente...
2. Cambiar de trabajo para tener las mañanas libres.
3. Me preocupa que mi hijx adolescente no ordene su cuarto y a la vez quiero respetar su espacio. Se me hace muy difícil porque ella/él no quiere y no sé si obligarle.
4. Quedan dos días para un exámen/entregar un trabajo y no tengo ningunas ganas de hacerlo pero si no lo hago....
5. Hacer ejercicio para cuidarme. (Apuntarme a un gimnasio, ir a correr, nadar..o no).
6. Unx amigx me pide que le cuide a su mascota durante las vacaciones.
7. Tenemos un trabajo en grupo y alguien no hace su parte; no sé si hacerla yo.
8. Llegan las Fiestas y mis hijxs piden regalos de pantallas y yo no lo tengo claro.
9. Me gusta la misma persona que a mi amigx. No sé si decírselo, si intentar algo con ella/él y a ver qué pasa...
10. Hay una persona que quiere ser mi amigx, que me busca todo el rato y a mi no me cae bien y a la vez me da pena...

Agradezco a todas las personas que me han animado y han jugado al JECO y que con su creatividad han aportado ideas y correcciones. También a Joan Anguita por sus dibujos, a @VananaCreaciones por las almohadillas, a Susana Segovia y a Noelia Jiménez por su apoyo, y a SIMPLE.CAT por hacerlo posible.