

Actividades de CNV basadas en gestos

El propósito principal de las actividades de CNV basadas en gestos es ayudar a las personas —en particular a aquellas que no suelen relacionarse con el aprendizaje de la CNV por medio del cuerpo— a experimentar un cambio visceral en relación a algunos aspectos fundamentales de la CNV. He creado varias actividades de CNV basadas en gestos que se concentran en cuestiones como por ejemplo distinguir entre estrategia, necesidad no cubierta y necesidad pura; asumir responsabilidad por nuestras acciones; y muchas otras.

Más abajo proporciono los principios clave que he usado al crear estas actividades, que pueden servir como guía para generar más actividades con otros propósitos. También incluyo instrucciones para crear actividades nuevas.

También ofrezco instrucciones específicas para todas las actividades que he creado hasta ahora. El propósito de proporcionar estas instrucciones es doble: por un lado, mostrar la variedad de maneras en que se pueden usar los principios y, por otro, proporcionar las actividades en sí mismas para que se usen en formaciones de CNV tal cual, o bien combinándolas o variándolas.

Para ver una demostración en vivo de este enfoque, véase:

<http://www.youtube.com/watch?v=ky786Ut3x2c>.

I. Principios de las Actividades de CNV basadas en gestos

1. Gestos simples

El ingrediente clave de estas actividades es el acto de formar gestos simbólicos para representar situaciones o experiencias. El aspecto más importante es la simplicidad del gesto y su especificidad. Se trata de una actividad muy diferente del movimiento libre para, por ejemplo, permitir la experiencia corporal de los sentimientos y necesidades. Éste último resulta un reto para algunas personas (como yo misma), que no suelen conectar con su cuerpo de esta manera. Me he dado cuenta de que casi todas las personas son capaces de elaborar un gesto que simbolice una experiencia, o una acción de otra persona que desencadena una reacción en nosotros, o un pensamiento, o alguna otra cosa.

2. Interacción

Los gestos se usan de tal forma que siempre hay al menos otra persona además de la persona que tiene el turno. Ambas personas hacen sus gestos, una iniciando y otra respondiendo. A veces la persona que tiene el turno es la que hace su gesto primero y a veces es la otra persona. El orden está basado en la experiencia específica deseada para cada actividad.

3. Repetición

En cada una de las actividades que presento a continuación, una vez que se identifican los gestos simbólicos, éstos se repiten una y otra vez hasta que se produzca una experiencia de cambio en el cuerpo. Esta naturaleza repetitiva es fundamental y esencial para ser capaces de alcanzar ese cambio y que sea un cambio visceral más que intelectual o incluso puramente emocional. La repetición de pequeños gestos despoja a la experiencia de cualquier capa añadida de significado e interpretación y, cuando esta desnudez se repite, es más fácil para muchas personas que se produzca un cambio.

4. Ritmo

Con el fin de asegurarme de que el sistema nervioso no se ve abrumado; que la persona que está practicando no entra en su zona de pánico, he diseñado estas actividades de manera que tengan una secuencia de “entrada” y “salida”, para que las personas no se vean expuestas a la incomodidad sin ninguna pausa. Esto se logra porque todas las personas dan un paso adelante antes de hacer sus respectivos gestos y todas dan un paso atrás después de haber hecho el gesto. Cuando dan un paso atrás es cuando la persona que practica descansa de la intensidad, y eso permite la integración.

5. Espaciosidad

Estas actividades no se pueden someter a una duración determinada. Cuando las uso en talleres, siempre indico a las personas que lo prioritario es terminar un turno y no que todos tengan oportunidad de hacerlo. En general, las personas han expresado que aprenden y les suceden cosas incluso cuando participan en la actividad de otra persona. La espaciosidad es necesaria, en particular, para asegurar que haya espacio para que se produzca un verdadero cambio. Dentro de esta espaciosidad, por lo general indico a las personas que presten atención a los sentimientos, necesidades y pensamientos, a medida que hacen la actividad.

Puesto que el número de personas que forman un grupo grande no es divisible necesariamente por el número de personas que hacen falta en el grupo pequeño, a veces habrá grupos que tengan una persona más. Dado que mi intención no es que todo el mundo tenga su turno, eso no supone un problema. Yo animo a las personas a que pidan ser las primeras si es importante para ellas tener un turno.

En general yo no mido el tiempo de esta actividad. Voy pasando por los grupos y cuando más o menos la mitad de los grupos ha terminado con todas las personas del grupo, finalizo la actividad. Esto es para equilibrar la participación y el sentido, de manera que aquellos que han terminado no esperen a los demás.

6. Presencia no verbal

Salvo cuando se crean los gestos para cada persona y se proporciona el mínimo contexto necesario, esta actividad se realiza sin palabras y el foco está en la pura presencia. Esto permite a todos prestar atención a sus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales más fácil y plenamente. Las actividades se hacen

de pie a menos que haya alguna razón específica para hacerlas sentados (no me he encontrado con eso exceptuando a las personas que usan silla de ruedas).

7. Apoyo empático

La mayoría de las actividades se realizan con una persona que ofrece apoyo empático por medio de un gesto. Este apoyo normalmente se toma fuera de la danza de dos pasos del patrón repetitivo, y se ofrece para que la persona que tiene el turno pueda seguir estando presente con lo que está haciendo. Algunas actividades no incluyen a una persona que ofrece apoyo empático, en especial cuando el propósito es trabajar en un cambio relacionado con la conexión con uno mismo.

8. Explicaciones después de la experiencia

Lo más frecuente es que haga la actividad primero y las explicaciones vengan después, por medio de la interacción con las personas que comparten la experiencia de la actividad. Me he dado cuenta de que estar presente en los momentos de puesta en común permite que todo lo que quiero transmitir emerja de una manera más encarnada y relevante para los participantes.

9. Centrarse en un punto clave

Aunque a veces hay varios focos en una actividad, en todas ellas la cualidad esencial es encontrar una nueva respuesta a una situación difícil, expandiendo así la posibilidad de desenvolverse en situaciones que suponen un reto. El principio es diferente cada vez; lo fundamental en todos los casos es encontrar una forma de encarnar ese punto clave.

II. Consejos para dar instrucciones en las Actividades de CNV basadas en gestos

Con los años, otras personas y yo nos hemos dado cuenta de que aunque las actividades son bastante fáciles de ejecutar, no son tan fáciles de explicar. Cuando las explico, hago un ejemplo delante de todos.

1. Elegir una demostración

A veces he salido yo a hacer la demostración y otras veces he pedido a un voluntario que trabaje con su situación. Cada uno de estos enfoques tiene ventajas e inconvenientes.

- a) Si lo hago yo misma, la ventaja es que tengo un alto grado de predecibilidad y puedo fluir con facilidad hacia las diferentes partes de la actividad según mi voluntad. Mi respuesta emocional a la situación no me carga, porque estoy centrada en el aprendizaje de otras personas, y estoy casi representando el papel de mí misma... el inconveniente es que me resulta un reto ser auténtica en la situación y al mismo tiempo no entrar demasiado profundamente y estar presente para proporcionar información y responder preguntas y dar indicaciones a las otras personas que participan en el ejemplo y que no necesariamente entienden lo que estoy haciendo.
- b) Si recurro a alguna otra persona, la ventaja es que yo puedo mantenerme centrada en explicar y dirigir la experiencia sin que ninguna parte de mí esté involucrada en la situación en sí. El inconveniente es que puede ser difícil encontrar a alguien que pueda

aportar una situación lo suficientemente sencilla, y especialmente alguien que pueda saltar hasta el momento siguiente al cambio interno.

- c) Si en el grupo hay personas que conozco o que han hecho la actividad antes, tiendo a elegirlos para la demostración con el fin de simplificar el momento y evitar que la gente se confunda.
- d) Lo que suelo hacer últimamente es optar por pedir un voluntario y explicar que estoy buscando a alguien que tenga un ejemplo sencillo, que pueda acceder fácilmente a su experiencia interna y que pueda entrar y salir de la experiencia mientras yo explico la actividad.

Las otras personas de la demostración no son tan cruciales como la persona principal aunque, una vez más, si hay personas que han hecho la actividad anteriormente las elegiría por la comodidad de todos.

2. Orquestrar la demostración

En primer lugar acompaño a todos en el proceso de encontrar los gestos. Luego indico a las personas que se pongan de pie, un poco separadas de los demás, y las acompaño durante la actividad, paso a paso. Sugiero que la primera persona que actúe dé un paso adelante y haga el gesto, luego que la otra persona dé un paso adelante y haga su gesto, y entonces que ambas personas den un paso atrás para volver a la posición inicial. Esto permite secuenciar la repetición, lo cual es útil para la integración, para prevenir que el sistema nervioso se vea abrumado. Sugiero a las personas que tal vez quieran hacer una pausa y prestar atención a las sensaciones corporales antes de volver a representar los gestos. Tomarse tiempo entre las repeticiones permite a las personas tener la oportunidad de darse cuenta de cuándo podrían necesitar apoyo de la persona de empatía si existe esa figura en la actividad.

Haz saber a los participantes que la persona que tiene el turno lo orquesta todo durante la práctica. Esta persona elige los gestos (aunque la ayuda de los demás es bienvenida si están dispuestos a prestarla), asigna los gestos a las personas del grupo, y marca el ritmo. Esto último es particularmente importante, y tal vez convenga resaltarlo. Podrías señalar que, cuando hay una persona de empatía presente, la persona que tiene el turno podría acabar quedándose únicamente con la empatía y nunca llegar a los gestos específicos: saber que el estímulo está ahí puede ser suficiente para que se produzca un trabajo interior.

Según cuál sea la situación y lo que me diga mi intuición en el momento, a veces hago avanzar la demostración hasta el momento de después del cambio y a veces no. La ventaja de hacerlo es que las personas pueden ver la secuencia completa en lugar de simplemente escuchar una explicación de lo que sucede. El inconveniente es que resulta confuso para las personas verlo, en especial si en ese momento el cambio todavía no es auténtico.

Otra indicación que es de ayuda para los participantes es saber que la única persona que cambia es la que tiene el turno. Todos los demás mantienen su gesto. He oído decir a algunas personas que, a medida que progresa la actividad, es cada vez más difícil para los demás mantener el gesto original que es, en muchos casos, un estímulo para la

persona que tiene el turno. Aún así, por una cuestión de claridad y foco, creo que es importante mantenerlo.

Raramente, por no decir nunca, me he tomado el tiempo para que la demostración llegue al punto del cambio. No lo considero necesario para que los participantes entiendan la actividad y la cantidad de tiempo que lleva es bastante impredecible.

Haría una excepción si enseguida ocurre algo profundo y quiero aprovechar la oportunidad para trabajar con la persona que está haciendo la demostración.

3. Responder preguntas

Respondo a las preguntas cuando los voluntarios están todavía en el centro, porque si necesito mostrar algo puedo todavía servirme de su presencia. En la mayoría de los casos no surgen muchas preguntas en ese momento. Es más probable que las preguntas surjan cuando las personas ponen la actividad en práctica. A menudo me paso por los grupos y apoyo a los participantes mientras están practicando.

4. Consejos para montar los grupos

En mi experiencia, cuando se pide a los participantes que imaginen sus gestos antes de formar los grupos, da tiempo a que más personas puedan tener su turno durante la actividad, puesto que, una vez tienen claros los gestos, no suelen ocupar tanto tiempo explicando el trasfondo de la situación.

III. Descripción de las Actividades específicas de CNV basadas en gestos

Esta parte del documento contiene una descripción de varias actividades de CNV basadas en gestos que están diseñadas para ayudar a los participantes a experimentar o integrar un cambio de conciencia particular. Cada descripción contiene los puntos didácticos en particular que se quieren respaldar con esa actividad, así como la secuencia específica de pasos.

A) Niveles de apego

1. Foco

- Distinguir entre estrategia y necesidad.
- Distinguir entre centrarse en la necesidad no cubierta y centrarse en la necesidad pura en sí misma.
- Experimentar el desapegarse de un resultado.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 4.
- Es el turno de una persona.
 - Elige una estrategia a la que estés apegado/a en algún grado, o una situación en la cual tienes un deseo intenso de que las cosas sean de una manera determinada. Asigna a una persona para que encarne esa estrategia. Da indicaciones a esa persona hasta encontrar un gesto que plasme la estrategia.
 - Identifica la necesidad que hay detrás de esa estrategia. Asigna a otra persona para que encarne la necesidad. Da indicaciones a esa persona hasta encontrar un gesto que plasme la necesidad “no cubierta”.
 - Da indicaciones a la tercera persona hasta encontrar un gesto que plasme la necesidad pura, sin ninguna clase de apego, sin poner ninguna atención en si se cubrirá o no la necesidad.
 - Haz que las tres personas se pongan de pie frente a ti, de tal manera que la estrategia quede delante de la necesidad “no cubierta” y la necesidad “no cubierta” quede delante de la necesidad pura. Literalmente, están bloqueando la vista.
 - Pide a la primera persona que haga el gesto de la estrategia. Interactúa con el gesto de manera que te permita sentir el apego en tu cuerpo. Podría ser que hagas un gesto tú solo/a, o que entres en contacto con la persona, o cualquier otra cosa entre esos dos extremos. Asegúrate de que tanto tú como la persona estáis cómodos. Repite el gesto varias veces. Presta atención a los sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales que surgen mientras lo repites. Seguid repitiéndolo hasta que te sientas preparado/a para desapegarte de esa estrategia. (Variación verbal: Si quieres dar solidez a la experiencia de desapegarte de la estrategia, podrías plantearte iniciar una búsqueda conjunta con esa persona hasta dar con otras estrategias para cubrir esa necesidad.) Cuando hayas acabado y te sientas satisfecho/a, pide a esa persona que se siente, lo cual te permitirá ver a la persona que representa la necesidad “no cubierta”.
 - Haz lo mismo con la segunda persona en relación con la necesidad “no cubierta”. Interactúa con esa persona, dentro de la zona de confort de ambas, de una manera que te permita sentir la intensidad con la que quieres que se cubra esa necesidad. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Continúa hasta que estés preparado/a para explorar la posibilidad de que la necesidad no se llegue a cubrir. Entonces, esta segunda persona se sienta, lo que a su vez te permite ver la necesidad en su forma pura.

- Ahora interactúa con la tercera persona de una manera que te permita sentir en tu cuerpo la sensación de acoger la necesidad sin ninguna tensión ni ningún intento de hacer que suceda algo, con plena apertura a tener esa necesidad sin apegarte a un resultado. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
- Hazlo varias veces hasta que sientas que has terminado y entonces siéntate junto a la otra persona.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

B) Vivir con necesidades no cubiertas

1. Foco

- La calma frente a las necesidades no cubiertas crea más poder de elegir.
- Distinguir entre paz interior y pasividad.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 3.
- Es el turno de una persona.
 - Elige a una persona para encarnar la experiencia de necesidades no cubiertas que ha sido difícil para ti y dale indicaciones hasta encontrar un gesto que plasme esa experiencia tuya.
 - Elige un gesto que plasme tu propia reacción interna al tener estas necesidades no cubiertas.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.
 - Pide a la primera persona que haga su gesto y tú haz el tuyo en respuesta. Presta atención a los sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Vuélvete a la tercera persona y haz que haga el gesto de la respuesta empática. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales de nuevo.
 - Repetido hasta que sientas algún cambio por dentro y puedas imaginar que respondes con calma ante las necesidades no cubiertas.
 - Elige un gesto que plasme la presencia calmada.
 - Pide a la primera persona que vuelva a hacer su gesto y responde con tu nuevo gesto. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si fuera necesario, vuelve otra vez a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.

- Ahora elige un gesto que plasme cómo quieres actuar en respuesta a las necesidades no cubiertas.
- Pide a la primera persona que haga su gesto otra vez y responde con tu nuevo gesto. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si fuera necesario, vuelve otra vez a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
- Repetirlo varias veces hasta que te sientas cómodo/a, con una sensación de integración o de que has terminado.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

C) Enfrentarse a la intensidad

1. Foco

- Desarrollar una presencia relajada ante la intensidad.
- Estar abiertos/as por igual al dolor y a la alegría.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 3.
- Es el turno de una persona.
 - Indica a una persona cómo expresar intensidad con movimiento y sonido (si fuera necesario).
 - Elige un gesto que plasme cómo es probable que respondas a esa clase de intensidad.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.
 - Pide a la primera persona que haga el gesto de la intensidad y tú haz tu gesto en respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Vuélvete a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Repetirlo hasta que sientas algún cambio por dentro y estés dispuesto/a a explorar una respuesta diferente que sea más abierta a la intensidad.
 - Elige un gesto que plasme una nueva respuesta que quieres probar.
 - Pide a la primera persona que haga el gesto de la intensidad otra vez y responde con tu nuevo gesto. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si es necesario, vuélvete otra vez a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.

- Repetirlo varias veces hasta que te sientas cómodo/a, con una sensación de integración o de que has terminado.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

D) Elegir la noviolencia a pesar del miedo

1. Foco

- Incomodidad estratégica: aprender a tolerar el miedo, después habitarlo y luego acogerlo con el propósito de aumentar la capacidad.
- Elegir el límite: sobrepasar la zona de confort sin llegar a la zona de pánico. Trabajar para ampliar y aceptar nuestros límites; alcanzar un estado de ternura hacia nuestros límites.
- El coraje puede venir al ver que podemos “sobrevivir” a aquello a lo que tenemos miedo.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 3.
- Es el turno de una persona.
 - Elige un gesto que simbolice algo que está en concordancia con tu idea de noviolencia y que no haces porque temes la respuesta: decir lo que piensas, actuar con integridad, mantener el corazón abierto a alguien, etc.
 - Elige una persona para que simbolice la respuesta que temes recibir y dale indicaciones hasta encontrar un gesto que plasme esa experiencia tuya.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor, en particular la ternura hacia el miedo.
 - Haz el gesto que simboliza tu acción y haz que la primera persona haga su gesto en respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Vuélvete a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Tómate un momento para conectar plenamente con las necesidades subyacentes que hacen surgir el miedo.
 - Repetirlo hasta que experimentes cierta apertura o cambio por dentro. En cada repetición observa si, de forma espontánea, surge algún cambio en tu gesto inicial en respuesta a la ternura.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

E) Importar / Valorarse uno mismo

1. Foco

- Importar en el sentido de que mis NECESIDADES son importantes: hablar de tomarnos nuestras necesidades lo suficientemente en serio como para tenerlas en cuenta incluso cuando pensamos que no importan.
- Importar en el sentido de arriesgar nuestra importancia: confiar en que nuestra contribución, presencia o ausencia afecta a otros y al resultado.
- Abrirnos a recibir cuidado.
- Experimentar la interdependencia: no “emergemos” solos de la experiencia de no importar.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 4.
- Es el turno de una persona.
 - Crea un círculo contigo en el centro y todos los demás alrededor de ti.
 - Piensa en un gesto que signifique “Yo no importo”.
 - Los otros tres piensan en un gesto que signifique “A mí me importas”.
 - Vuélvete a uno de los otros tres y haz el gesto “Yo no importo”. La otra persona responde con su gesto “A mí me importas”. Vuélvete a la siguiente persona y repite tu gesto “Yo no importo”. La persona a la que estás mirando ahora responde con su propio gesto “A mí me importas”.
 - Continúa girando tantas veces como sea necesario hasta que sientas un cambio hacia “Tal vez importo”.
 - En este punto, encuentra un nuevo gesto que represente “Tal vez importo” y el ejercicio continúa como antes, girando, tú haciendo el nuevo gesto ante cada uno de los participantes y ellos respondiendo con los mismos gestos que usaron antes. Continúa hasta que sientas que has terminado.
 - Nota: Es muy importante que la persona que está en el centro continúe girando, primero con el gesto “No importo” y luego con el gesto “Tal vez importo” hasta que experimente un verdadero cambio; no importa cuántas vueltas hagan falta para llegar hasta ahí.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

F) Responder ante las exigencias

1. Foco

- Distinguir entre la sumisión, que está basada en el miedo a las consecuencias, y el “sí” que está basado en necesidades.
- Distinguir entre la rebelión, que es una reacción a la sumisión y al miedo, y el “no” que está basado en necesidades.
- Distinguir entre someterse y depositar confianza en alguien.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 3.
- Es el turno de una persona.
 - Elige una persona para que encarne una exigencia que estás recibiendo y dale indicaciones hasta encontrar un gesto que simbolice la experiencia.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.
 - Pide a la primera persona que haga el gesto de la exigencia.
 - Responde con un gesto que simbolice la sumisión en respuesta a la exigencia. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Pide a la persona que haga el gesto de la exigencia otra vez.
 - Responde con un gesto que simbolice la rebelión en respuesta a la exigencia. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Siempre que lo necesites, vuelve a la tercera persona para recibir empatía hasta que puedas escuchar una petición en lugar de o detrás de la exigencia percibida.
 - Pide a la primera persona que haga una exigencia otra vez.
 - Responde con un gesto que simbolice elección (ya sea “sí” o “no”).

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

G) Abrirse al “sí”

1. Foco

- Mantener el corazón abierto cuando queremos decir “no”.

- Abrirse a las necesidades de otra persona con el corazón abierto, independientemente de nuestras estrategias o las suyas.
- Encontrar la posibilidad del “sí” (incluso si acabamos diciendo “no”).

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 3.
- Es el turno de una persona.
 - Da indicaciones a una persona hasta encontrar un gesto que exprese la petición ante la que tienes un “no” inmediato.
 - Elige un gesto que plasme tu “no” interno.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.
 - Pide a la primera persona que haga el gesto de la petición y tú haz tu gesto en respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Vuélvete a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Repetirlo hasta que sientas algún cambio por dentro y estés dispuesto/a a abrir tu corazón.
 - Haz que la primera persona haga su gesto y haz un gesto que plasme las necesidades tuyas que te impedirían decir “sí”.
 - Repetirlo hasta que tengas la sensación de haber conectado verdaderamente con tus propias necesidades y confíes en que las valorarás.
 - Haz que la primera persona haga su gesto y haz un gesto que plasme tu apertura de corazón a ella y tu deseo de que sus necesidades se cubran. NOTA: esta respuesta representa únicamente la apertura de corazón; no necesariamente un “sí” a la petición.
 - Repetirlo varias veces hasta que te sientas cómodo/a. Si pierdes confianza en que tendrás en cuenta tus propias necesidades, repetid la fase de valorar tus necesidades en un gesto y después volved aquí.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

H) El “No” con el corazón abierto

1. Foco

- Seguir teniendo en cuenta las necesidades de la otra persona incluso cuando decimos “no” a su petición.

- Sostener con el corazón la vulnerabilidad de la otra persona cuando hace una petición, y cómo podría ser para ella escuchar un “no”.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 3.
- Es el turno de una persona.
 - Da indicaciones a una persona hasta encontrar un gesto que exprese la petición a la que quieres decir “no”.
 - Elige un gesto que exprese la experiencia interior de decir “no”.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.
 - Pide a la primera persona que haga el gesto de la petición y haz tu gesto en respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si necesitas apoyo, vuélvete hacia la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si necesitas apoyo, vuélvete a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Repetirlo hasta que sientas un cambio interior y estés dispuesto/a a abrir tu corazón.
 - Pide a la primera persona que haga su gesto y haz un gesto que plasme la idea de que te importan sus necesidades. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. ¿Te sientes impulsado a decir “sí” aunque tus necesidades no resultarían cubiertas? Puedes volverte a la tercera persona si quieres presencia empática (la tercera persona haría el gesto igual que antes).
 - Repetirlo hasta que tengas la sensación de ser capaz de sostener ese tener en cuenta las necesidades del otro sin decir “sí”.
 - Haz que la primera persona haga su gesto y haz un gesto que plasme un “no” con el corazón abierto. Repetirlo varias veces hasta que te sientas cómodo/a. Si pierdes la confianza en que puedes sostener el tener en cuenta las necesidades del otro y tus propias necesidades a la vez, repite la fase de expresar que te importan sus necesidades sin decir “sí” y luego vuelve a esta fase/este paso.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

I) Duelo y autocompasión

1. Foco

- Superar la culpa, la autorecriminación, la vergüenza, etc. y encontrar la aceptación interior como vía para abrirse al duelo (cuando experimentamos culpa y reacciones similares, por lo general no estamos disponibles para conectar plenamente con la otra persona).
- Abrirse a la autocompasión como una manera de asumir responsabilidad por la acción.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 4.
- Es el turno de una persona.
 - Elige una situación en la que actúaste de maneras que ahora lamentas. Explica al grupo de la manera más breve posible cuál fue la acción.
 - Tomaos un momento juntos para hacer una lluvia de ideas sobre cuáles podrían ser las necesidades no cubiertas por las que haces duelo y elige una que te resuene en particular. Elige una persona para representar esa necesidad y juntos encontrad un pequeño gesto que plasme esa necesidad para ti.
 - Tomaos un momento para hacer una lluvia de ideas sobre cuáles podrían ser las necesidades que te llevaron a desempeñar la acción; las necesidades que estabas tratando de cubrir al elegirla. A continuación elige una que te resuene, luego elige a una segunda persona que represente esa necesidad y juntos encontrad un pequeño gesto que plasme esa necesidad para ti.
 - Pide a la tercera persona del grupo que encuentre un pequeño gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.
 - Elige cómo quieres explorar la situación. Puedes hacer que ambas personas hagan sus gestos simultáneamente (puesto que ambas necesidades están vivas dentro de ti), o de manera secuencial. Elijas la dirección que elijas, escoge un pequeño gesto que represente tu respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Repetirlo varias veces.
 - Siempre que te sientas impulsado a ello, vuélvete a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Repetirlo hasta que sientas algún cambio interior y estés dispuesto/a a explorar una respuesta diferente.
 - Elige un pequeño gesto que plasme la nueva respuesta, una manera de sostener ambos conjuntos de necesidades con el corazón abierto. Nota: si cualquier otra necesidad te impide abrir el corazón, encuentra un gesto para esa necesidad y pide apoyo a la tercera persona. Luego vuelve al nuevo gesto, el gesto abierto.
 - Pide a la primera y segunda persona que hagan sus gestos de nuevo; lo ideal es que sea simultáneo, o también puede ser secuencial. Responde

con el nuevo gesto. Una vez más presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si fuera necesario, vuélvete de nuevo a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Repetirlo unas cuantas veces hasta que te sientas cómodo/a, con una sensación de integración o de haber concluido.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

J) Explorar nuestras imágenes de enemigo

1. Foco

- Desarrollar una comprensión empática de la experiencia de la otra persona incluso cuando tenemos fuertes sentimientos al respecto.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 4.
- Es el turno de una persona.
 - Una persona representa el enemigo. Con la ayuda del grupo, encuentra una conducta específica y luego un gesto que plasme o simbolice la acción.
 - Elige un gesto que exprese tu reacción ante tu “enemigo”.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.
 - Pide a tu “enemigo” que haga su gesto y haz el tuyo en respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si necesitas apoyo, vuélvete a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Repetirlo hasta que sientas un cambio interior y estés dispuesto/a a abrir tu corazón.
 - Haz el gesto de tu “enemigo” y haz que la cuarta persona te represente a ti y haga tu gesto en respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Puedes volverte a la tercera persona si quieres presencia empática (la tercera persona haría el mismo gesto de antes).
 - Repetirlo hasta que tengas la sensación de haber comprendido en algún grado quién es esa persona por dentro.
 - Vuelve a ti mismo/a. Haz que tu “enemigo” inicial haga su gesto y haz el gesto de empatía de la tercera persona (o uno tuyo propio) en respuesta.

- Repetirlo unas cuantas veces hasta que te sientas cómodo/a.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

3. Esquema ilustrativo

Dada la complejidad de esta actividad en particular, la siguiente tabla puede ser útil para que los participantes se hagan una idea de quién es quién en cada paso.

Ronda	Persona A	Persona B	Persona C	Persona D
Reacción	Uno/a mismo/a, reactivo/a	“Enemigo”	Empatía	Testigo
Inversión de roles	“Enemigo”	Testigo	Empatía	Uno/a mismo/a, reactivo/a
Respuesta empática	Uno/a mismo/a, empatía	“Enemigo”	Empatía	Testigo

K) Conectar con nuestra visión

1. Foco

- Centrarnos en lo que queremos en lugar de en lo que no está funcionando, incluso en situaciones difíciles o de gran escala.
- Reconocer el poder de moverse hacia algo en lugar de contra ello.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 4.
- Es el turno de una persona.
 - Una persona representa la situación, acción u otra observación (lo ideal es que vaya más allá de la vida personal) que está estimulando los sentimientos difíciles. Con ayuda del grupo, encuentra una conducta específica y después un gesto que plasme o simbolice la acción.
 - Elige un gesto que exprese tu reacción habitual: enfado, desesperación, indiferencia, urgencia, etc.
 - Da indicaciones a la tercera persona del grupo hasta encontrar un gesto que plasme la presencia empática y/o el amor.

- Pide a tu “estímulo” que haga su gesto y haz el tuyo en respuesta. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Si necesitas apoyo, vuélvete a la tercera persona para que haga su gesto de respuesta empática. Una vez más, presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales.
- Repetirlo hasta que sientas algún cambio interior y estés dispuesto/a a moverte hacia una mayor relajación interna y vulnerabilidad. Encuentra un gesto que plasme la respuesta menos tensa.
- Haz que el “estímulo” haga su gesto otra vez y haz tu nuevo gesto en respuesta unas cuantas veces hasta que sientas fluidez y conexión en tu interior.
- Tómate un momento para identificar la visión o necesidades que están dando lugar a tu respuesta. Encuentra un gesto que plasme esa visión y pide a la cuarta persona que lo haga.
- Encuentra un gesto que plasme la respuesta que tienes ante esa visión o necesidades y haz ese gesto. Presta atención a tus sentimientos, pensamientos, necesidades y sensaciones corporales. Puedes volverte a la tercera persona si quieres presencia empática (la tercera persona haría el mismo gesto de antes.)
Repetirlo unas cuantas veces hasta que te sientas cómodo/a.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.

IV. Más consejos para crear nuevas actividades basadas en gestos

A) Identificar el punto clave

Además de los principios generales de la CNV o el punto clave que hayas identificado en tu enseñanza de la CNV, puedes escoger puntos específicos y relacionados con tu comunidad para esta actividad. He aquí algunas opciones para considerar:

- Una experiencia de escasez o resistencia a algo que está sucediendo en nuestras vidas.
- Una experiencia de bloqueo que impide responder con amor.
- Una experiencia de necesidades no cubiertas de una clase particular que tiene relevancia específica para los puntos que quieres transmitir.

B) Gestionar las luchas internas

Si la lucha es totalmente interna, una manera de crear una actividad basada en gestos para trabajarlo es externalizar una parte del “sí mismo” y desde ahí continuar como con cualquier otra situación entre dos personas.

C) Ejemplo de nueva actividad (creada por Hugh Hammond basándose en este documento)

1. Foco

- Conectar con uno mismo permite conectar con los otros.
- Priorizar la conexión facilita el poder compartir intenciones.
- Valorar las necesidades de todos por igual.

2. Pasos de la actividad

- Forma grupos de 4.
- Es el turno de una persona.
 - Piensa en alguien cuya estrategia esté en conflicto con tu estrategia preferida. Encuentra un gesto para ti que represente tu estrategia preferida.
 - Elige a la persona A para que represente la estrategia que está en conflicto con tu estrategia preferida. Da indicaciones a la persona A hasta encontrar un gesto que simbolice esa estrategia no deseada.
 - Identifica la necesidad que hay detrás de tu estrategia preferida. Elige una persona B para que represente empáticamente la necesidad que hay detrás de tu estrategia preferida. Da indicaciones a la persona B hasta encontrar un gesto que simbolice esa necesidad.
 - Elige una persona C para que represente la persona con la que tienes el conflicto. Identifica la necesidad que hay detrás de su estrategia no deseada. Da indicaciones a la persona C hasta encontrar un gesto que simbolice su necesidad.
 - Sitúate frente a la persona A. Haz que la persona C se ponga de pie directamente detrás de la persona A. La persona B (que representa tu necesidad) se pone de pie a un lado de la persona A.
 - Comienza haciendo el gesto de tu estrategia preferida, dirigiéndolo hacia la persona C. La persona C responde con el gesto de la estrategia conflictiva. Presta atención a los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Dirige el gesto de tu estrategia preferida a la persona B. La persona B responde con empatía, ofreciendo el gesto que representa tu necesidad. Presta atención a los pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones corporales.
 - Repetid los dos últimos pasos hasta que sientas algún cambio interno que incluya la conexión con tu necesidad. Pide a la persona A que se aparte para que puedas ver a la persona C.

- Ahora cambia tu gesto para que se corresponda con tu necesidad (el mismo gesto que la persona B te ofreció). Dirige este gesto de tu necesidad a la persona C. La persona C responde con el gesto que simboliza su necesidad.
- Repite el intercambio con la persona C hasta que sientas un cambio que incluya compasión y conexión con la necesidad de la persona C.
- Ponte de pie cerca de la persona C, eligiendo una posición corporal que represente esa sensación de conexión con las necesidades de ambos.
 - Crea un gesto que represente la exploración de una solución desde esa sensación de conexión.

Tomad tantos turnos como sea posible hasta que la actividad termine.