

Sherry (Chen Yu) Shen (2013), Master Internship Report, Master of Public Health, Mel and Enid Zuckerman College of Public Health (MEZCOPH), The University of Arizona

Thesis Title: Mindful practices for the health promotion and empowerment of institutionalized youth and young adults in Peru

Committee Members:

Dr. Kerstin M. Reinschmidt, PhD, MPH (Chair), MEZCOPH, The University of Arizona

Dr. Burris Duncan, MD, MEZCOPH, The University of Arizona

Dr. Ivan Garcia, MD (Site Preceptor), La Comunidad Sagrada Familia, Lima, Peru

P.S.

"Due to author's inadvertent mistake, the following pages found in Appendices I.1, I.2, I.3, and I.4 (curriculum containing work from CNVC-certified trainer and mindfulness practices) have not included references. Thus, the author includes the specific page numbers to indicate the source from which the materials were used:

Kashtan and Kashtan (2006) for pages: 101, 129, 166, 167, 169, 191, 228, 230, 231, 291, 293, 295

Kashtan, I. and Kashtan, M. (2006). Materials from "2007 Parent Peer Leadership Program: A joint project of CNVC and BayNVC."

Clarke (2004) for pages: 279, 280, 281

Clarke, M. (2004). *My sacred circle Mandala journal: A creative workbook for self-discovery & exploration*. Cross-Cultural Communications: Merrick, NY."

RECONOCIMIENTOS/ACKNOWLEDGEMENTS

Mis agradecimientos van más allá de las palabras; sin la ayuda de los más de 50 universitarios y jóvenes participantes de La Comunidad de Niños Sagrada Familia, Lima, Perú que han prestado tan bondadosamente su tiempo, ánimo y sobre todo su confianza, este proyecto no hubiera sido posible. Mis agradecimientos va especialmente para los 3 universitarios y 22 jóvenes que han superado todo tipo de desafíos para completar el proyecto.

Mil gracias al **Dr. Iván García, MD**, el supervisor de mi proyecto, por su guía y paciencia; al **director Miguel Rodríguez** por su consentimiento y apoyo; y a los tutores **Mama Chogun, Srta Lili, Sra. Karina, José, Yanira, Nedy, Prof. Mercedes, Prof. Yuliza, Sra. Patty, y Vico**, quienes pacientemente asistieron con el reclutamiento y participación de los jóvenes; y los voluntarios **Francis, Teresa, Steve, José Antonio, Francesca, Benjamin, Barnabé y Christophe**, por sus escuchas, abrazos, y buen sentido del humor cuando me sentía decaída.

Without the continuous help and trust from the following people in my life, I'd not be able to imagine the possibility of carrying out a project as such in the first place: My Internship Committee, **Dr. Burris Duncan, MD and Dr. Kerstin M. Reinschmidt, PhD, MPH** from the University of Arizona, who have always trusted in my capacities, and cheered me when I was in doubt; Certified trainers in NVC, **Amalasiri Dharmacharini (Spain), and Duke Duchscherer, MPH** for their empathic and wise presence, as well as guidance on the curriculum content before, during and after carrying out the project in Peru, especially supporting me to be grounded during particularly challenging moments; **Ana Rotondo** who has opened her arms and heart to invite the youth, the teachers from La Comunidad and to me into her world; **my in-laws Janice & Terry Donald**, for their support from the beginning of our relationships; **my husband Tom and daughter Saskia**, for bearing with my bad moods, my absences, for believing in me and for always supporting my passions; and above all, **my parents, Robert and Julia**, for offering the very first lessons of my life, opening up my very first horizons, and always guiding me with their wisdom, love, wherever they are at.

I am deeply grateful for the generosity and trust from Ms. **Jennifer Zahgkuni, and Mr. Tom Nazario from The Forgotten International (TFI)**, who helped initiate my encounter with the youth in La Comunidad, and entrusted me with a returned visit to carry out a project close to my heart. I am also grateful to the **Nichols Scholarship Committee. Both TFI and Nichols Committee's financial support were critical to the success of the project.**

I am moved, and tremendously grateful for the trust and support from the following persons: **Nanne Lotzkat** for her generosity and wisdom in sharing her teachings and materials in NVC, and for connecting me with **Julio Bernasconi**, who has been kind in sharing his translations of the NVC materials; to **Donna Steckal, PhD**, for the use of Self-Other Empathy (SOE) Survey; to **Dr. Christina Cutshaw** from the University of Arizona, for her recommendation on Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ); to **Jason Murphy, MFTI** and **Mia Clarke, MA, ATR** for their trust in lending me their materials in meditation and Mandalas for the curriculum; to **Sheena Brown and Betty King, MPH**, for their enthusiasm and suggestions on meditation materials; to **Martha Monroy, MA, Angela Valencia, & Ram Shrestha, MS**, for their visions and guidance during the initial planning stage; and to **James Blackwell, MPH**, whose friendship and statistical guidance were greatly cherished.

DEDICATION

To all the children and youth, the dedicated beings who work towards being peace, and my dear parents.

TABLE OF CONTENTS

TITLE PAGE.....	1
STATEMENT BY AUTHOR.....	2
RECONOCIMIENTOS/ACKNOWLEDGEMENTS.....	3
DEDICATION.....	4
TABLE OF CONTENTS.....	5
LIST OF ILLUSTRATIONS/TABLES.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCTION.....	10
The Public Health Problem.....	10
Theoretical Background behind the Proposed Internship Intervention.....	13
Mindfulness Practices.....	14
Empathic Communication.....	14
Increase Social Capital and Support through Training the Locals.....	17
Empowerment through Mindfulness, Empathy, and Social Support.....	18
Internship Preceptor.....	20
Organizational Objectives.....	20
Organizational Funding.....	21
Organizational Structure.....	22
Internship Plan.....	23
Goal, Planned Outcomes, and Proposed Interventions.....	24
Objective 1: Preliminary Assessment.....	25
Objective 2: Train the University Students for Curriculum Delivery, and Conduct Pilot Study with the Youth.....	26
Objective 3: Evaluation and Monitoring.....	26
Learning Objectives, Internship Activities and Timeline.....	28
METHODS.....	33
Human Subjects Approval.....	33
Implementation.....	33
Research Questions.....	35
Mixed Method Approach.....	36
Qualitative Research and Evaluation.....	37
Quantitative Research and Evaluation.....	39
RESULTS/OUTPUTS.....	41
Internship Products.....	41
Results from the Pilot Program.....	41
Recruitment/Participation.....	41
Quantitative Results from Both Surveys.....	42
Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ).....	42
Self-Other Empathy (SOE) Survey.....	43
Qualitative Data.....	45
Health.....	45

Stress/”Feeling Down”	47
Conflict.....	51
An Example of Participant-Observation, and Empathy in Action.....	53
Participant’s Perception of University Students as Sources of Social Support, and Participants’ Own Sense of Empowerment.....	55
DISCUSSION.....	58
Pilot Data Interpretation.....	58
Experiences with Stress and Conflict within La Comunidad, and its relationship with Favouritism, Competition, and Distrusts.....	59
Qualitative Data filled in Discrepancies found in Youth’s Quantitative Results..	61
Participant-Observation and Empathy’s Role during the Internship Project.....	64
Participants’ Perception of the University Students as Sources of Social Support, and Participants’ Sense of Empowerment.....	67
Strengths and Limitations.....	69
Project Challenges, Resolutions, and Lessons Learned.....	70
Core Functions and Essential Services addressed through the Internship.....	72
CONCLUSION.....	73
Meeting Internship Objectives.....	73
Recommendations and Suggestions for Future Research.....	73
APPENDICES.....	77
REFERENCES.....	368

LIST OF ILLUSTRATIONS AND TABLES

Table 1: Learning Objectives, Activities and Timeline.....	29
Table 2: SDQ Overall Survey Results.....	43
Table 3: SOE Overall Survey Results.....	43
Table 4: SOE Results for “Empathy for Others”.....	44
Table 5: SOE Results for “Self-Compassion”.....	45
Illustration 1: Youth and Young Adults’ Concept and Experiences with Health in La Comunidad.....	47
Illustration 2: Youth and Young Adults’ Experiences with Stress, Depression and Conflict in La Comunidad.....	53
Illustration 3: The Cycle of Stress and Conflict in La Comunidad.....	60
Table 6: Comparison between Ana’s and the Overall Pre/post SDQ Results.....	64

ABSTRACT

Mindful practices for the health promotion and empowerment of institutionalized youth and young adults in Peru

Background: Poverty and conflict negatively affect the mental, emotional and behavioral health of youth. I conducted my internship in La Comunidad Sagrada Familia (LCSF), an institution in a Peruvian urban slum housing more than 830 youth and young adults from lower socioeconomic and elevated violent circumstances. LCSF lacks sufficient resources, adequate care and is witness to frequent conflicts. **Goals:** To enhance psychological and social quality of life and increase empathy for others and self (self-connection with one's emotions and needs). **Methods:** I adapted a psychosocial health curriculum based on mindfulness practices and Rosenberg's Nonviolent Communication (www.cnvc.org) to train university students residing at LCSF for curriculum delivery to LCSF youth ages 14-18. To evaluate the curriculum and its implementation, two surveys, focus groups, and interviews with youth and young adults were conducted before and after the curriculum delivery, along with participant-observation throughout implementation. **Results:** Three of 10 recruited university students completed the training to deliver the curriculum. Nineteen of 39 recruited youth completed all sessions and the pre/post-surveys. Conflict of schedules and obligations to the site director took priority resulting in high attrition for both groups. While overall post-intervention survey scores for youth regressed, individual scores and interview data

indicated reduced stress and increased empathy and empowerment for both groups.

Qualitative findings revealed high levels of distrust, conflicts, and stress among participants. **Recommendations:** Future projects should explore long-term support for trained adults, staff inclusion to support retention and organizational change, and attention to subtle cultural understandings for effective curriculum delivery.

INTRODUCTION

The Public Health Problem

Poverty is considered a crucial risk factor affecting mental, emotional and behavioral disorders of children and youth (Yoshikawa, Aber, and Beardslee, 2012). When taking income gap into consideration, Latin America has the largest income disparities between the rich and the poor (United Nations Development Programme, 2011; United Nations-Habitat, 2008). In Peru, several rural areas with poverty rates as high as 57% (“Peru’s poverty rate,” 2012) propelled many youth to migrate to urban areas for an indeterminate time period in search of better opportunities; as such, Lima became the city with the highest percentage of poverty and youth concentration in the nation (World Bank, 2007; Peters and Skop, 2007; Bayer, Gilman, Tsui, and Hindin, 2010).

The correlation between poverty and interpersonal conflict in Latin America has been summarized succinctly in Briceno-Leon’s (2005) sociological interpretation of this poignant public health issue. He proposed that conflict at the interpersonal level leading to high rates of homicides is a societal problem that stemmed from having the largest regional disparity between the richest and the poorest in the world (at the macro level); overpopulated urban areas due to decades of massive rural migration, contributing to competition for limited living spaces and employment opportunities (at the meso level); and possession of firearms, along with difficulty with verbal expression of feelings and conflict resolution skills (at the micro level). He concluded that these levels of influence weigh heavily on the sense of safety

for citizens in Latin America, and that resolving violence (or conflict), especially for the poor is essential for the enhancement of health.

According to the 2005 UN Study on Violence against Children, more than 6 million of Latin American children suffer severe abuse, and approximately 2 million are sexually abused each year (Klaus, 2006). Corporeal and humiliation punishment is accepted in Peru, and 900 cases of child abuse have been reported in the first three months in 2011 (Save the Children, 2013). Furthermore, 90% of Peruvian minors who became street children experienced high parental conflicts or frequent encounters with intra-familial violence; narratives from adolescents in a lower-income urban human settlement also confirmed parental marital fights and domestic abuse, parental physical abuse, and economic stress were common traumatic experiences (Consortium for Street Children, 2009; Bayer et al., 2010; Scanlon, Tomkins, Lynch, and Scanlon, 1998).

A review of Latin American scientific studies indicated that health consequences related to poor or abusive homes may include obesity, substance abuse, and depression (Goldstein, Jacoby, del Aguila, and Lopez, 2005; Gaviria and Rondon, 2010). Furthermore, a review of the impact of socioeconomic status (SES) on mental health in Latin American populations also demonstrated that adolescents with low SES had greater risk of developing mental disorder (Ortiz-Hernandez, Lopez-Moreno, and Borges, 2007). Unipolar depression is already the number one disease worldwide for both genders, with major depression expected to be the primary cause to disease burden worldwide by 2020 (World Health Organization, 2008), with societal costs comparable to other major diseases including cardiovascular diseases and AIDS (Sado, Yamauchi, Kawakami, Ono, Furukawa, Tsuchiya et al., 2011).

Mental health problems, poverty, interpersonal conflict, and domestic abuse of minors or women in Latin America, thus, are intimately correlated and feed into a vicious cycle of magnifying but neglected public health problems. Despite the evidence of the correlation between poverty, interpersonal conflict, abuse, and mental disorders (Oschilewsky, Gomez & Belfort, 2010), along with mental health listed as one of the leading indicators of health in 2010 (Mitra and Rodriguez-Fernandez, 2010), the focus on possible prevention strategies to support the mental wellbeing of population in developing countries is still relatively low (Patel, Flisher, Nikapota, Malhotra, 2008). An evaluation of a classroom-based intervention of psychosocial health of school age children and youth in Nepal is an example of secondary preventive strategies (Jordans, Komproe, Tol, Kohrt, Luitel, Macy, and de Jong, 2010). Researchers on mental health promotion, however, tend to focus on adults in the developing countries, or on post-disasters mental health intervention (e.g. Vijayakumar, Kannan, Ganesh, and Devarajan, 2006; Jordan, 2010), and not on the primary prevention for mental well-being. Challenges with technical, socioeconomic and human resources, as well as cultural and linguistic variations in subgroups within a country also pose difficulties in implementing long-term, sustainable promotions of psychosocial health (So, Hung, Bauermeister, Jensen, Habib, Knapp,...and Integrated Services Program Task Force, 2006). If developing countries aim to reach the standards set by the Millennium Development Goals (MDG) (Sachs and Sachs, 2007), including achieving universal primary education (Goal 2), promoting gender equality and empowering women (Goal 3), and developing a global partnership for development (Goal 8), (World Health Organization, 2005), preventive strategies for the population's, including youths', mental well-being are essential.

Theoretical Background behind the Proposed Internship Intervention

Researchers have shown the importance of focusing on the psychosocial health of youth. For example, some studies found correlations between psychosocial well-being and academic performance, self-concept and depressive episodes among adolescents. In an experimental study on emotional self-regulation and test anxiety for high school students, it was found that increased emotional self-regulation is correlated with reduced test anxiety and reduced negative affect (Bradley, McCraty, Atkinson, Tomasino, Daugherty, and Arguelles, 2010). Other studies found a correlation between self-esteem or self-concept and depressive episodes among teenagers: the higher the degree of self-esteem one has, the lower the depressive episodes (Van Voorhees, Paunesku, Kuwabara, Basu, Gollan, Hankin et al., 2008; Lin, Tang, Yen, Ko, Huang, Liu, and Yen, 2008).

On the other hand, it has been found that maladaptive conflict resolution styles serve as indicators for adolescent external problem behaviors (e.g. fighting, bullying), and that populations with less exposure to educational opportunities may have less capacity to verbally express their feelings, a crucial element in the dissolution of conflict (Colsman and Wulfert, 2002; Briceno-Leon, 2005).

To augment the research and practice on the promotion of adolescents' mental well-being in developing countries, my internship project drew from the theoretical foundations and practical applications of mindfulness, empathic communication, and social support, with the goal to empower abandoned or unaccompanied youth in a Peruvian residential home.

Mindfulness Practices

Over the decades, researchers have found positive health effects from mindful practices. A review of more than 50 clinical and theoretical research studies found positive correlations between mindful practices and reduced emotional distress, improved states of mind, and potential positive influences on stress hormones and health behaviors (Greeson, 2009). Various studies also demonstrated that practicing meditation (or other mindful practices) correlated with reduced anxiety symptoms, experienced lower stress levels, and decreased blood pressure (Holzel, Carmody, Evans, Hoge, Dusek, Morgan, Pitman and Lazar, 2010; Ospina, Bond, Karkhaneh, Tjosvold, Vandermeer, Liang, Hooton et al., 2007).

Meditation practices as intervention have also been applied on adolescents, and significant positive health effects and behavioral changes were found, including: Improved emotional regulation and recognition of emotions, improvement in ADHD symptoms and increased quality of life for affected youth, as well as decreased exterior violent behaviors (e.g. physical fights) (Broderick and Metz, 2009; Bogels, Hoogstad, van Dun, de Schutter, and Restifo, 2006; Mendelson, Greenberg, Dariotis, Gould, Rhoades, and Leaf, 2010).

Empathic Communication

Empathy plays a key role in improved sense of self and overall emotional health; it is also an important factor in effective conflict resolution among teenagers (Little, 2008; De Wied, Branje, and Meeus, 2007). Nonviolent Communication (NVC) (Rosenberg, 2003), a communication process with a firm foundation on the understanding and

application of skills that promote empathy for ourselves and others (CNVC website, n.d.; Rosenberg, 2003) is an example of communication system with empathy and authenticity at the core of its practices. One of NVC's core assumptions lies in that all actions or behaviors are attempts to meet the needs that all human share, and that our positive or negative feelings usually point to our own needs being met or unmet (Rosenberg, 2003; Branscomb, 2011). For example, when a teenager lies to an adult (action), it is possible that the teenager is trying to meet his needs for trust, protection, and/or emotional safety (human shared needs). If the teenager's needs for trust, for example, are unmet, he may likely feel sad and/or angry; if the needs are met, he's likely to feel relieved and/or content.

What does the role of "empathy for others and ourselves" look like in this example? This would depend on the two power paradigm behind the adults' response to the teenager: Wink (1999)'s "power over"/domination system (cited from Rosenberg, 2003a, p. 110), or a "power with" approach with empathy for others and oneself (e.g. Kashtan and Kashtan, 2006). Wink (1999) demonstrated that historical and theological studies traced that domination or "power over" system has long existed in human history, and its prominent features include unequal distribution of resources and privileges, hierarchical power relations, and use of violence (verbal, physical, psychological, etc.) to make people obey (cited from Rosenberg, 2003a, p. 110).

Using the example above, if the adult scolds or punishes, a common example of a domination, "power over" approach (Rosenberg, 2003a), rather than emphatically connecting with the teenager's feelings and needs behind his action, the teenager is not likely to be open to hearing what the adult has to say. Adolescents, according to Erikson

(1956), have situated themselves in a developmental stage marked by exploration of self-identity, and some form of rebellion against the authority figures is likely as they determine “who they are” and navigate through the intricacies of social relationships and moral understandings (Child Development Institute, 2013; Learning-Theories, 2013; Sigelman and Rider, 2012). A “power over” pattern of interaction in this case may create distrust between the two, and research has shown that trust plays a key role in youth and disadvantaged population’s behavior. It was found that increased levels of trust in human interaction is correlated with reduced risk-taking behaviors among female youth, lessening sense of divisiveness and mistrust among youth, and higher sense of disaster preparedness among low income Mexican-Americans (Borawski, Levers-Landis, Lovegreen, and Trapl, 2003; Batiuk, Boland, and Wilcox, 2003; Reininger, Rahbar, Lee, Chen, Alam, Pope, and Adams, 2013).

If, however, the adult adopts a “power with” paradigm (Rosenberg, 2003a; Kashtan and Kashtan, 2006), in which the adult considers both the youth’s needs (e.g. protection, trust) behind the action, and the adult’s own needs (e.g. collaboration, trust) in relation to the youth’s action, it is more likely that the teenager will open up to the adult. This is empathy for others and for oneself. Coupled with the principle that everyone’s needs are equally important (another key assumption in NVC’s practice), empathy for others and oneself may contribute to more positive outcomes. It allows for mutual understanding and better appreciation of each other’s humanity, creating the potential to enhance capacities to authentically engage, and explore constructive communication patterns and strategies to fulfill both of their needs.

NVC has been applied for over 40 years in various settings globally, including schools, healthcare and prison settings, as well as in international conflict zones (CNVC website; D. Duchscherer, personal communication, January 29, 2012; Branscomb, 2011; Rosenberg, 2003). It has also been adopted in different South American countries, including in government supported social development projects in Peru (L. Acurio, personal communication, October 21, 2011; PrevCon-PCM website).

Leiberg and Anders (2006) found several studies supporting empathy's role in prosocial behavior, including the ability to regulate one's emotion; furthermore, there is positive correlation between empathy and helping behaviors, and an inverse relationship between empathy and aggressive behaviors. De Wied et al. (2007) also found that higher levels of empathy were correlated with more skillful conflict management. Beyond existing research findings on empathy, personal interviews with trainers who shared NVC cross-culturally (CNVC Website; personal communication with the trainers working in Sri Lanka, Spain, the U.S., and Israel), and data from participant observations, one of the qualitative methods applied in the internship, further informed that empathically listening to the youth during my previous site visit supported empathy as a health-promoting factor for youth.

Increase Social Capital and Support through Training the Locals

Social support or social capital, according to Robert Putnam (1993; 2001), is a web of intricate "connections among individuals in social networks and norms of reciprocity and trustworthiness that arise from them" (as cited from LeBan, 2011, p. 5). The strength of

these social relationships have been linked to reducing or buffering stress, decrease in depressive symptoms, elevated desire to promote health practices for the well-being of others, and increase in self-rated health, sense of belonging and self-worth, (LeBan, 2011; Michael, Farquhar, Wiggins, and Green, 2008; Berkman, Glass, Brissette and Seeman, 2000; Glanz, Rimer, and Viswanath, 2008).

In public health, community health workers (CHWs) have exemplified how to successfully tap into social capital to improve community health, including mental health. In a review of the Spanish, Portuguese and English studies on community health worker (CHW)'s role in the promotion of community members' mental health, Stacciarini and colleagues (2012) found that when well trained, CHWs are able to promote the mental health of community members with limited or no access to preventive care.

Empowerment through Mindfulness, Empathy, and Social Support

Research has found that elements in mindfulness, empathic communication such as NVC, and social support within the local community contribute to empowering youth and/or disadvantaged population. Below are brief descriptions of such findings.

Mindful practices begin with a simple act of observing, an act without judgment, to notice and experience what is happening right at this moment (Broderick and Metz, 2009). Research in England found that participants with disability who took part in a health project integrating mindfulness, participatory learning approaches, and lifestyle changes associated with mindfulness-based stress reduction (MBSR) increased participants' sense of empowerment (Thompson, 2009). Also, the incorporation of mindfulness for mediators

during mediation allowed the clients to experience elements of empowerment and recognition (Limon, 2003).

Nonviolent Communication (NVC) is an empowering form of mindful communication. With authentic communication and empathy for others and ourselves at the core of the 4-step process (described below), it fosters the “power with each other” paradigm, rather than a top-down, hierarchical model of “power over” paradigm exemplified by criticism, punishment or blaming (Rosenberg, 2003; Kashtan and Kashtan, 2006). Instead of evaluating events or judging others for how we feel and react, we pay attention to *observation* of the event that happened, our own *feelings* in reaction to the event, the *needs* all human share, and make specific *requests* that would contribute to peaceful human connection (e.g. Little, 2008; Kashtan and Kashtan, 2006). When practicing these communication skills with empathy and authenticity for others and for ourselves, we empower others and ourselves at the same time, And when individuals are empowered, they would likely believe in their own ability to do things, to be more motivated to build and find social support within a community such as the chosen site. Such strengthening, in turn, would likely have direct and positive impact on health status when exposed to stressors in life (Glanz et al., 2008).

Finally, an example of social support as empowering a vulnerable population was found in a comparative study of two programs in developing countries aimed towards increasing HIV/AIDS awareness. Campbell and Cornish (2012) investigated the theory and application of “transformative communication—a more politicized process for the marginalized groups to develop critical understanding of their roots to ill-health, and have

confidence to tackle these” (p. 848). They argued that addressing both technical and transformative communication is fundamental towards empowerment of the vulnerable population. In the similar vein, though on a smaller scale, the incorporation of Nonviolent Communication (NVC) aims towards addressing both sides of communication: the technical (theory/skills in conflict resolution) and the transformative (empowerment through supporting the locals to take over the project, and to eventually have a say over the social conditions affecting their health). As an expert in improving the quality of healthcare infrastructure in developing countries shared, the increase in self-esteem of the local population cannot be taught, rather it must be built in the process and into their environment (Shrestha, 2012).

Internship Preceptor

The project’s study site, La Comunidad Sagrada Familia (shortened as La Comunidad thereafter), is located at a human settlement area on the outskirts of Lima, Peru. La Comunidad currently cares for more than 900 children, youth, and young adults age 1 to early 20s. The majority of the residents either had a history of living on the streets, experienced physical or sexual abuse, witnessed family violence, or came from socioeconomically disadvantaged households (La Comunidad Sagrada Familia, n.d.; Bayer et al., 2010; Klaus, 2006; Shen, 2011).

Organizational Objectives (La Comunidad Sagrada Familia, n.d.)

The objectives of La Comunidad include:

- To protect and take care of all children in difficult circumstances, street and abandoned children, and children with conditions including AIDs, TB and such
- To provide the minors with a psychosocially harmonious and adequate environment to grow up
- To offer an educational formation based on love, solidarity, and Catholic values
- To nurture with good food, education, and health, and
- To provide necessary assistance to minors who have parents suffering from substance abuse, serving sentencing, and other difficult circumstances

Organizational Funding

The majority of La Comunidad's international funding sources (since 2003) came from NGOs, churches, businesses and individuals from Spain, Italy, U.S. and Peru. Approximately twenty entities altogether offered an extensive amount of material resources, human/professional support, and a conservative estimate of at least US\$140,000 in financial donation (from 2010-February 2013) to the site.

Aside from external funding sources, La Comunidad itself generates funding for its own operations. As a result of a variety of workshops aimed towards economic sustainability, the youth learn skills such as bakery, music performance, welding, and sewing, under the guidance of staff. The organization in turn generates income through sales and contracts from the products and performances carried out by youth and young adult residents on site. A third source of funding comes from fees paid by the families

with minors admitted to La Comunidad. Finally, the clinic on site also generates, albeit limited, income, through expansion of services to residents in nearby neighborhoods.

Organizational Structure (La Comunidad Sagrada Familia, n.d.; Shen, 2011)

A public school on site at La Comunidad provides elementary and secondary school education to the minors. In addition to school, at least ten skill-based classes and workshops such as bakery, sewing, welding, and English were provided for the minors. A medical clinic not only attends to the minors and staff on site, but also patients from nearby neighborhoods.

The residents in each “house” are divided by age and sex (except for children under age 4), and the task of caring for them falls to educators or caretakers that are either in paid or volunteer positions. The youth residents’ daily routine starts at 5am during school days; some youth attend early morning English classes, while others carry out assigned community chores. Breakfast is at 7am, with school starting at 8am. After school ends right at 2pm, the youth take lunch first, then complete other community chores, and do their homework, as well as participate in various workshops. A small serving of soup, tea, or cereal mixes is served at 7pm, and most residents are not allowed to leave their “house” after 9pm.

By law, a clinic must be on site to provide care for the children, but it also extends its services to residents in the surrounding neighborhoods. Currently, the clinic has a medical director, a pediatrician, a psychologist, several nurses, some of which are interns, and a pharmacist. Several factors impede the youth’s adequate access to health education,

including lack of sufficient human resources and clinical infrastructure, overcrowded living conditions with frequent verbal conflict, and low caretaker-youth ratio (1:50). According to the medical director, La Comunidad has a need for positive and effective preventive approaches to support its residents' mental health (Shen, 2011). Thus, access to health education to improve the La Comunidad's youth's psychosocial need is an urgent public health matter.

Internship Plan

For this internship, I developed and used a psychosocial health curriculum on mindfulness, empathy and social support to train and guide the university students (insiders in an institution in an urban slum), to teach the curriculum to the institution's youth and to provide them with social support. The university students thus functioned as CHWs, being community members familiar with the institutional culture and thus suitable to deliver the health curriculum to the youth. Tapping into the potential of an existing pool of human resources by training the university students might increase a focus on mental health promotion and strengthen the existing support network among members of the facility.

While the scope of the project did not aim towards addressing poverty issues confronted by the target population, empowering these individuals was important in breaking up the chain reaction that fostered unhealthy consequences mediated through the cycle of poverty, abuse and interpersonal conflict. With the long-term goal of the project in mind, I sought to incorporate mindfulness, empathic communication, and social support to

empower the young adults and youth residing in an institution in an urban slum. Below I briefly share how these elements were thought to empower the target population.

Overall Goal of the Study: Enhance psychological and social quality of life, and increase the sense of empathy for self and others for institutionalized youth and young adults residing in an urban slum in Lima, Peru, by training the young adults to provide health education for youth residents.

Planned Outcomes:

1. Provide the partner organization (study site) and the trained students with copies of the psychosocial health curriculum (Appendix I. 1-4) based on the collaborators' feedback
2. Issue a Certificate of Training (Appendix II. 1) for each trained student who completed the training and taught the sessions, and a Certificate of Completion (Appendix II.2) for the youth who participated in the pilot or subsequent sessions
3. Provide the partner organization with a translated report of the pilot project with evidence-based recommendations based on project results and provide strategies for sustainability

Proposed Intervention

There are four stages to the pilot study to improve psychosocial health of institutionalized youth and young adults at La Comunidad, located in an urban slum in Peru:

1. Compile an initial draft of the psychosocial health curriculum based on 2 modules: Nonviolent Communication (NVC) and selected mindful practices applied for adolescents
2. Pre-session Training: Training will be offered to the university students pursuing health or social sciences in the psychosocial health curriculum.
3. Pilot and second implementation: The trained students will conduct a pilot, and a second implementation session of the revised curriculum to youth ages 14-18, to determine appropriateness of the curriculum.
4. Final material compilation and issuing of certificates to participants and trainees

Objective 1: Preliminary Assessment

- 1.1 Assess youth's experiences with encountering stressful or conflicting situations in La Comunidad, and determine youth's appropriate learning styles to support the design and modification of the health curriculum (2 modules: Nonviolent Communication, and mindful practices) designed prior to arrival to the study site and by conducting two focus groups (1 male, 1 female) of 8 to 16 participants (youth ages 14-18) upon arrival at the study site (Week 1-2, Spring 2013)
- 1.2 Assess university students' preferred teaching time length, style (e.g. small groups), their perception of what constitutes a contextually-relevant curriculum, and their perception of their confidence levels in stepping into then trainer's role by conducting four semi-structured interviews (Alcock, More, Patil, Porel, Vaidya, and Osrin, 2009) over the phone during September and October of 2012

1.3 Design an initial draft of the psychosocial health curriculum that will be modified for youth (ages 14-18), with the help of curriculum experts (Certified NVC trainer and experienced mindful practices instructor).

Objective 2: Train the University Students for Curriculum Delivery, and Conduct Pilot Study with the Youth

2.1 Train 5-15 recruited young adults who are both residents at La Comunidad Sagrada Familia (the study site) and pursuing degrees (in health or social sciences) in various universities in the city of Lima, on the content of the psychosocial health curriculum, and the skills to recruit and deliver the curriculum (1 pilot session, 1 post-pilot session) to 2 different groups of youth (ages 14-18) on site (Week 3-4 & 5-6, Spring 2013)

2.2 Modify the psychosocial health curriculum based on preliminary assessments (focus groups and interviews) with the university students and the youth ages 14-18, and based on the pilot and subsequent implementation throughout the stay on site (total of 8-9 weeks in Spring 2013)

Objective 3: Evaluation and Monitoring

Process Evaluation—

3.1 Assess accuracy of psychosocial health curriculum's delivery for university students' teaching and youth's learning by conducting observation and content evaluation for both the trained students and the youth during Week 4-5, Spring 2013 (post-pilot session)

3.2 Determine appropriateness of psychosocial health curriculum for youth's learning by conducting a focus group with trained students to analyze the extent of modification needed on the curriculum during Week 4-5, Spring 2013

3.3 Determine appropriateness of psychosocial health curriculum for youth's learning by conducting a focus group with youth participants to analyze the extent of modification needed on the curriculum during Week 4-5, Spring 2013

3.4 Modify the curriculum based on feedback from both the trained students and the youth after the pilot session during Week 5-6, Spring 2013

3.5 Assess accuracy of modified psychosocial health curriculum's delivery (2nd session) for trained students' teaching and youths' learning by conducting observation and content evaluation (Appendix III. 1-2) for both the trained students and the youth during Week 6-7, Spring 2013

Outcome Evaluation—

3.6 Measure and compare pre and post-intervention value of the two surveys (see below) of 20 to 60 institutionalized youth (ages 14-18) in an urban slum in Lima, Peru, using the following instruments during Week 8-9, Spring 2013:

- The Self-Other Empathy Survey (Steckal, 1994) (Appendix IV. 1-2)

- The Strengths & Difficulties Questionnaire (SDQ) (<http://www.sdqinfo.com/a0.html>; Vostanis, 2006) (Appendix V.1-2)

For baseline value: I hypothesize that at least 50% of youth would have low scores (at or below 60 out of 120 total possible scores from the SOE survey) of empathy for oneself and others, and that pre SDQ scores will show that at least 50% of youth would score higher in the four categories (i.e. emotional symptoms, conduct problems, hyperactivity and peer relationship problems) than the prosocial behavior category.

For post-intervention value: I hypothesize that at least 50% of youth would have increased post-test scores of empathy for oneself and others using the SOE survey, and that post SDQ scores will show that at least 50% of youth would score lower in the four categories (i.e. emotional symptoms, conduct problems, hyperactivity and peer relationship problems) than the prosocial behavior category immediately post-intervention.

Assess youth's perception on appropriateness of the curriculum, on their perception of their stress level post-intervention, and on student's effectiveness in teaching the curriculum by conducting 2-5 interviews with youth ages 14-18 during Week 8-9, Spring 2013

Learning Objectives, Internship Activities and Timeline

During the planning stage of the project (from August to December 2012), I adapted an initial draft of the psychosocial health curriculum, and later translated the adapted curriculum into Spanish. All these were conducted under the guidance of various curriculum content and training experts in both mindfulness practices and Nonviolent Communication (NVC). The initial draft compiled has been adapted with the young adults in mind, and once in the field, it has been adapted to fit the needs of youth participants during the training (for young adults) and implementation (for youth) sessions.

(Table 1: Learning Objectives, Activities and Timeline)

Learning Objectives	Project (Stages)	Activities	Timeline
1. Define a problem and conduct assessment to refine project's intervention	Compile an initial draft of the psychosocial health curriculum based on 2 modules: Nonviolent Communication and Jason Murphy's mindful practices	1.1. Conduct literature review to become familiar with the psychosocial health problems faced by the poor in Peru 1. 2. Conduct phone interviews with 4 university students to assess perception of appropriate curriculum material, and confidence level in teaching 1.3. Conduct 2 focus groups with youth (1 male, 1 female group)	1.1 Summer 2012 1.2 Once IRB approval obtained (Fall 2012) 1.3 Upon arrival on study site (Wk 1-2, Spring 2013)
2. Communicate professionally (written and orally)	Compile an initial draft of the psychosocial health	2.1. Initiate communication with study site preceptors	2.1 Summer 2012

	curriculum Pilot and second implementation: The trained students will conduct a pilot, and a second implementation session of the revised curriculum to youth ages 14-18, to determine appropriateness of the curriculum.	for approval of the project 2.2. Collaboration with youth and trained CHWs to design the health curriculum based on pilot testing of the material	2.2 Week 5-6 on site (Spring 2013)
3. Recruit and conduct CHW training	Pre-session Training: Training will be offered to the university students pursuing health, education or social sciences in the psychosocial health curriculum.	3.1. Initial advertisement through email and social media to recruit university students for CHW training 3.2. Screening of university students to be trained as CHWs 3.3. Four interviews to the university students selected for CHW training for applicable time/format on training	3.1 Once IRB approval is obtained (Fall 2012) 3.2 (same as above) 3.3 Week 1-2 upon arrival on study site (Spring 2013)
4. Develop a health education and training materials	Compile an initial draft of the health curriculum Pilot and second implementation: The trained students will conduct a pilot, and a second implementation	4.1. Design an initial draft of the health curriculum 4.2. Modify the curriculum informed by stakeholder's input 4.3. Consult with	4.1 Summer/Fall 2012 (while waiting for IRB approval) 4.2 Week 1-2 & 5-6 on site (Spring 2013) 4.3 Throughout the

	session of the revised curriculum to youth ages 14-18, to determine appropriateness of the curriculum.	curriculum experts in NVC and mindfulness practices for accuracy of curriculum modified	stay on site (total of 8-9 weeks, Spring 2013)
5. Conduct and evaluate health education sessions to youth ages 14-18	Pilot and second implementation	5.1 . Support trainees to recruit youth through staff announcements and posters 5.2. Conduct pre-test to 20-60 youth 5.3. Observe trainees conducting the pilot and second implementation of the curriculum, and process evaluation of youth and trainees' knowledge	5.1 Week 1-3 on site (Spring 2013) 5.2 Week 1-2 on site (Spring 2013) 5.3 Week 3-4 & 6-7 on site (Spring 2013)
6. Outcome evaluation	Pilot and second implementation Final compilation of curriculum and issuing of certificates	6.1. Conduct curriculum contents' test to trained students and youth 6.2. Conduct post-tests (2 surveys) to 20-60 youth to determine whether indicator measurements have changed according to hypotheses 6.3. Conduct 2-5 interviews with youth to solicit qualitative data for research Qs 2-5 (see above), and explore future	6.1 Week 3 & 6 (to trained CHWs), Week 5 & 8 (to youth) on site (Spring 2013) 6.2 Week 8 on site (Spring 2013) 6.3 Week 8 on site (Spring 2013)

		recommendations 6.4. Conduct 1 focus group with trained CHWs to solicit qualitative data for research Qs 2-5, and explore future recommendations	6.4 Week 8 on site (Spring 2013)
7. Assemble deliverables	Final compilation of curriculum and issuing of certificates	7.1. Issue Certificate of Completion for youth who completed health education workshops provided by trained CHWs 7.2. Compile final modification of the training material and curriculum for the study site 7.3. Issue Certificate of Training for university students who completed CHW training and teaching	7.1 Week 8-9 on site (Spring 2013) 7.2 Week 8-9 on site, or shortly after leaving study site (Spring 2013) 7.3 Week 8-9 on site (Spring 2013)

METHODS

Human Subjects Approval

The planning of this internship project started shortly after September 2011, when I began maintaining professional contacts with the internship site upon my first visit, and exploring the possibility of bringing a public health project to the site with Dr. Burris Duncan from MEZCOPH.

In March 2012, the plan to proceed with the project of such scope was consolidated with Dr. Kerstin M. Reinschmidt's acceptance to serve as Committee Chair. In August 2012, I completed a final Plan of Study, drafted the psychosocial health curriculum, and requested the University of Arizona's Institutional Review Board (IRB) to review relevant project documents and materials (in English and Spanish) prior to starting the project. Consent forms (Appendix VI. 1-6), recruitment materials (Appendix VII. 1-2) and procedures, Application for Human Research (F200 approval form, Appendix VIII), Site Authorization from the internship site (Appendix IX), curriculum, Certificates for the participants, as well as the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) and Self-Other Empathy (SOE) surveys were approved on November 1, 2012. Subsequent amendments (F224, Appendix X) to the curriculum materials, certificates and surveys were approved on April 26, 2013 upon return from the internship site.

Implementation

Since my initial visit to the site, I had maintained professional contacts with some of the staff members, including the preceptor, as well as young adult residents on site. I was thus able to start recruitment through email correspondence, social media postings and “word of mouth” through these contacts prior to arrival on site.

Upon arrival, I used several strategies to recruit participants, including public announcement to the entire site, invitations through individual houses in which target population resided, and individual invitations during the first week of arrival.

The youth participants who were interested but were not able to participate were invited to do a pilot testing of the surveys at the recommendation of the site preceptor, Dr. Ivan Garcia, MD. Four pilot surveys for both Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) and Self-Other Empathy (SOE) surveys (Spanish version) were conducted prior to the onset of the project. Their overall comments were that it was clear and easily understood, and only few changes on wording were made.

Several university students and youth demonstrated great levels of interests in participating in the project, but could not participate due to time limitation and other responsibilities. I recruited a total of 10 university students, and 39 youth participants ages 14-18.

Once the young adults, i.e. the university students, were recruited, focus groups and/or interviews were conducted in the first session of the training (Appendix XI). The purpose of these interviews was to capture their understanding and experiences of health, stress and conflict in La Comunidad. This information was then organized thematically into the final version of the psychosocial health curriculum.

A total of 4 training sessions were conducted with the university students, lasting from 1h15' to 2 hrs each. Towards the end of the training, I conducted brief interviews with individual university students to assess their perception of usefulness of the health curriculum for the youth (Appenx XII). I also began inviting youth participants to participate in the project. Once recruited, the youth were divided into groups based on gender and their schedules that best match with the university students. Pre-surveys of both SDQ and SOE were conducted with the youth participants prior to the first teaching session offered by the university students. Three focus groups (2 female and 1 male group) interviewing youth's concept and experiences of health, stress and conflict in La Comunidad were also conducted at this time (Appendix XI). A total of 3 sessions of 1h15' each were conducted with each group of youth participants. At the end the sessions, one focus group (with 9 girls) were conducted with the youth to assess their perception of the usefulness of the curriculum. Post-tests of both the SDQ and SOE surveys were again conducted with the youth to assess whether there have been changes post-intervention. Individual interviews were also conducted with the university students to assess their perception of the confidence level in the delivery of the curriculum, as well as the level of support from the training (Appendx XII).

Research Questions

Given the project intervention involved curriculum adaptation of mindfulness practices and Nonviolent Communication (NVC), as well as providing training to university

students to share the curriculum with the youth, the following research questions were designed:

- a) Would there be an increase of sense of empathy for self and others for youth, and would there be a change of scores in the Strengths and Difficulties Questionnaire, post-intervention?
- b) How would the university students pursuing health or social sciences perceive themselves in their roles of supporting the improvement of psychosocial health of youth in an institution located in the Peruvian urban slums?
- c) Would these university students, once trained, be a source of social support for the youth in the facility?
- d) Would the health modules, Nonviolent Communication (NVC) and mindful practices, be culturally and contextually adaptive for the university students to teach, and for youth to apply towards improving emotional and social health? If so, how?
- e) Would components found in NVC and meditation serve to empower the youth and the university students? If so, how?

Mixed Method Approach

The qualitative data collected through focus groups and interviews had two purposes: 1) to capture the participants' perception and experiences with health, stress and conflict in La Comunidad, and 2) to assess the effectiveness of the curriculum delivery, training and curriculum implementation sessions with the youth throughout the different stages of the project. Two quantitative surveys, Strengths and Difficulties

Questionnaire (SDQ) and Self-Other Empathy (SOE) surveys were also adopted to assess score changes towards hypothesized results for youth participants from pre- to post-intervention. Participant-observation was another qualitative method used to further supplement quantitative and qualitative data.

Qualitative Research and Evaluation

Capturing local population's perceptions and experiences with emotional and mental health and distress have been considered essential, not only because it offers a realistic glimpse of their daily experiences without "ethnic stereotyping" (Bhugra and Mastrogianni, 2004), but it takes into account the various social, economic, political, and cultural forces that influence the way they seek support (Pedersen, Kienzler, and Gamarra, 2010; Bhugra and Mastrogianni, 2004). The rich, qualitative data that I collected for my internship project highlighted a public health problem that had not been studied for this specific population, and further served to inform a more culturally-relevant adaptation of the psychosocial health curriculum.

Research found that focus groups and interviews work well to capture information from adolescents, especially if they are from similar sociocultural backgrounds (e.g. Daley, 2013; Araki, Kodani, Gupta, and Gill, 2013). Ensuring confidentiality, conducting mini focus groups of 3-6 participants, asking questions true to their experiences rather than hypothetical scenarios (Daley, 2013), along with increased level of trusts allowed the youth to be more open about their intimate experiences during the interviews. A study on the application of mindfulness practices with youth also found that qualitative data could complement the

quantitative data, yielding richer insights into the youth's experiences (Monshat, Khong, Hassed, Vella-Brodrick, Norrish, Burns, and Herman, 2013). Specific to my project, information gathered from the interviews served to culturally adapt the psychosocial health curriculum for both the trained university students, and the youth receiving the sessions based on this curriculum.

Participant-observation is one of various methods for collecting qualitative data, involving social interaction between researcher and informants in the "milieu of the latter" (Waddington, 2004, p.154), where the researcher's own experiences in the field is considered both to be important and a valid source of data (Waddington, 2004). Cultural anthropologists and social scientists frequently apply this method in conjunction with other methods of data collection, because it not only improves the quality of data collection and interpretation, it also serves as an analytical tool (DeWalt and DeWalt, 2011). When conducting participant-observation, the researcher must enter the field that guarantees confidentiality and privacy (Waddington, 2004). In my project, this was made possible through obtaining informed consent in a way that ensured anonymity to even the site preceptors, and through close interactions with the youth and active participation of daily routines on site.

One main strategy adopted for the analysis of the qualitative data is constant comparative analysis, in which the researcher takes on a piece of data (one interview, one theme) and compares it with others of similar or different themes to investigate a possible relationship between the different pieces of data (Thorne, 2000). This process helped meet the aims of this project: 1) to be informed on how to best adapt the curriculum, 2) to be informed about the participants' experiences with health, stress, and interpersonal conflicts

on site, and 3) to enrich survey results with specific information unobtainable with quantitative data alone.

Quantitative Research and Evaluation

The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) is a short behavioral screening questionnaire for 3 to 16 year olds, with 25 items on psychological attributes, an impact supplement and follow-up questions (www.sdqinfo.com). For this project, I measured the pre and post-intervention scores using only the questionnaire with the 25 items, which is divided up into five categories (with 5 items per category): 1) emotional symptoms, 2) conduct problems, 3) hyperactivity/inattention, 4) peer relationship problems, and 5) prosocial behavior. Scores from categories 1 to 4 also add up and generate the score for the “overall stress” (shown in the charts in the Results section). The SDQ has been translated and applied to children and youth in more than 65 languages, including Spanish for Latin American users, and has been shown to be a valid assessment tool for children and youth’s mental health across different societies (Achenbach, Rescorla, and Ivanova, 2012; Woerner, Felitlich-Bilyk, Martinussen, Feltcher, and Cucchiaro, 2004; Goodman and Goodman, 2009; www.sdqinfo.com).

The Self-Other Empathy (SOE) survey (Steckal, 1994) has been designed for the purpose of assessing the changes on the level of empathy and self-compassion based on Marshall Rosenberg’s Nonviolent Communication (NVC, www.cnvc.org), a model of communication process that incorporate didactic and experiential methods. Because it has been designed specifically with the NVC model in mind, and that it addresses both the

empathy and self-compassion components, it has been adopted as one of the evaluation instruments for the project.

RESULTS/OUTPUTS

Internship Products

Both tangible and intangible products were contributed through this internship project. Two curricula, both of which were modified and adapted to their needs were created: one for the young adults (university students who received training to teach the youth), and one for the youth who participated in the sessions led by the young adults. A Certificate of Training was offered to the young adults who completed the training and the teaching, and a Certificate of Completion was offered to youth who completed the sessions.

An unplanned internship activity also took place on site. I conducted an introductory workshop incorporating Nonviolent Communication and mindfulness activities for more than 30 teachers, staff and international volunteers at the request by the site director. Feedback from the participants of the workshop was overwhelmingly positive and many requested further training (Appendices XIII).

Results from the Pilot Program

Recruitment/participation

Enthusiasm was very high during the recruitment stage of the project, but due to work and personal schedule conflicts, and most importantly, obligations to the site director or staff within the study site, attrition was also high. A total of 10 university students were recruited for the pilot project, but only three completed the process of

receiving complete training sessions and teaching sessions to the youth. Similarly, 39 youth were initially recruited, but only 22 completed the sessions and 19, with a mean of 15 years of age, completed both the pre and post-surveys, and participated in all sessions.

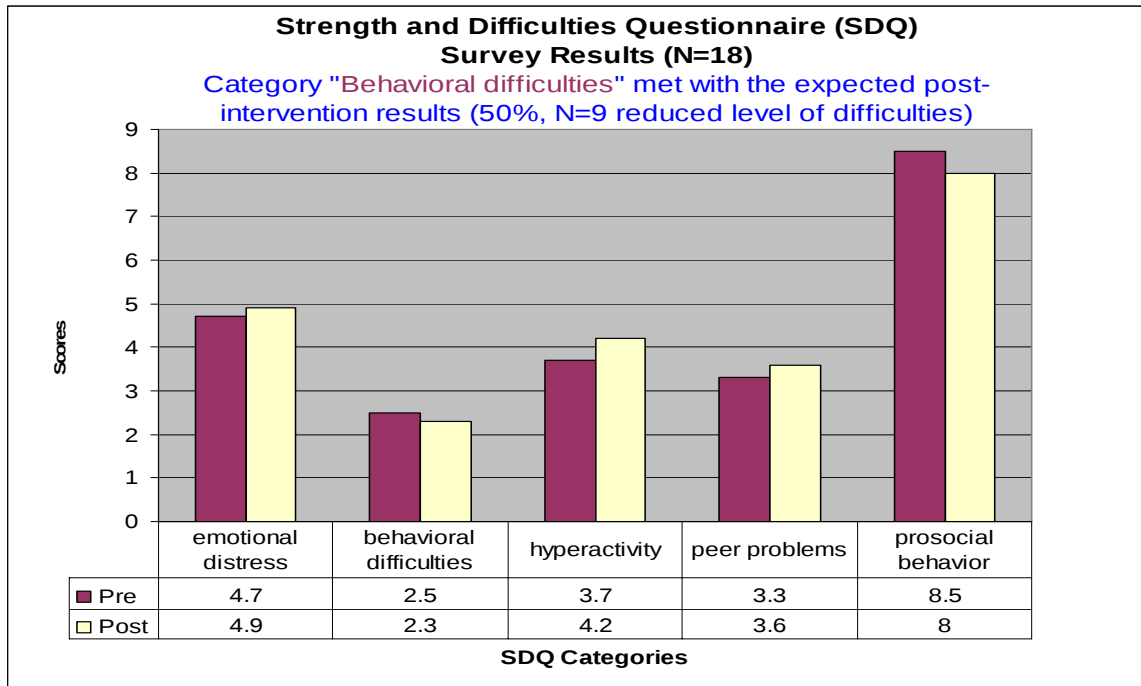
Quantitative results from both surveys

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

A total of 18 youth completed the pre and post surveys. In the pre-SDQ survey, only one category confirmed the hypothesis that at least 50% of the participants will have higher pre SDQ scores in the four categories (emotional symptoms, behavioral difficulties, hyperactivity, and peer relationship problems) than the prosocial behavior category (emotional symptoms, 61% or N=11 obtained scores of 5 or above). Eight participants (44%) also exhibited high scores (4 or above) under the category “peer problem relationships” before the intervention.

In the post-SDQ results, one category (behavioral difficulty) confirmed with the hypothesis that at least 50% of youth would score higher on the prosocial behavior than the categories with negative attributes (emotional distress, behavioral difficulties, hyperactivity, and peer relationship problems). Fifty percent (N= 9) had reduced levels of behavioral difficulty post-intervention. Average scores for other categories (emotional distress, hyperactivity, peer problems, and prosocial behaviors) showed insignificant regression (no more than 0.5 points for each category).

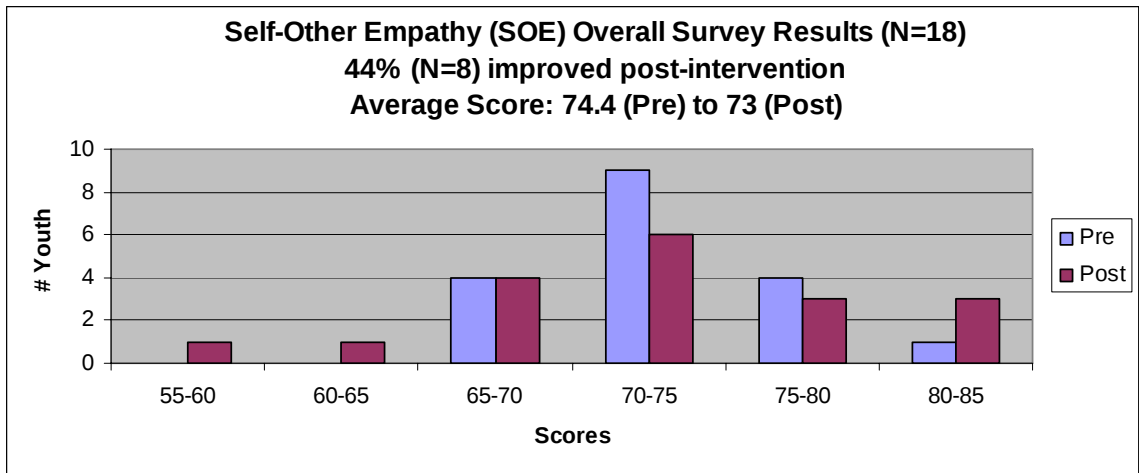
(Table 2: SDQ Overall Survey Results)



Self-Other Empathy (SOE, Steckal, 1994) survey

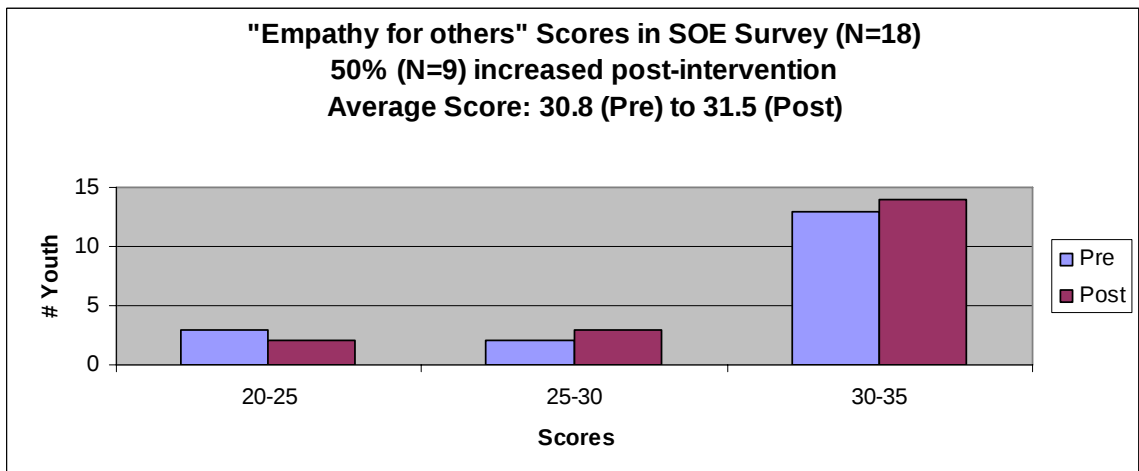
Pre-SOE results showed that all the youth participants had at least 67 (out of 120 possible) points for the SOE pre-tests, and did not meet the predicted hypothesis that at least half of these participants would score 60 or less in the pre-SOE survey.

The overall post-SOE results did not match with what was hypothesized (that at least 50% of youth would show increase of at least 5 points on the posttest results). It showed that 44% of participants (N=8 out of 18) had an increase in the overall post-SOE scores (see Table 3)). Of the eight who improved, four (50%) showed a range of 5 to 10 points increase in the overall SOE scores, demonstrating a very significant change of an overall level of empathy (for others and oneself) immediately after the intervention. (Table 3: SOE Overall Survey Results)



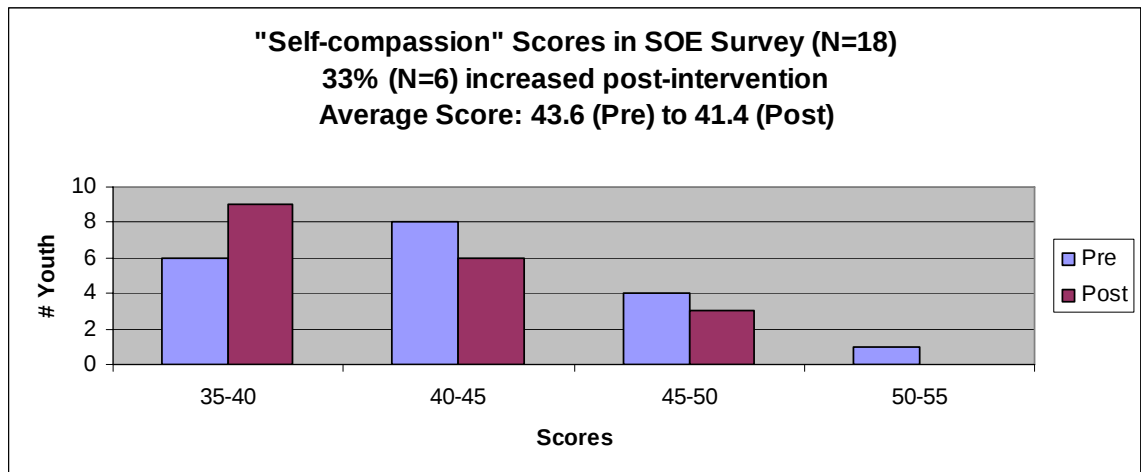
When looking at the two individual categories under this survey (empathy for others, and self-compassion), we see that under “empathy for others,” an overall pre/post score went from 30.8 to 31.5 post-intervention (out of 60 total possible points), and 50% of all the youth who took the survey demonstrated raised level of empathy towards others post-intervention.

(Table 4: SOE Results for “Empathy for Others”)



The average pre/post scores from the category “Self-compassion” (or self-empathy) dropped from 43.6 to 41.4, and only 33% (N=6) of the participants showed increased level of self-empathy post-intervention.

(Table 5: SOE Results for “Self-Compassion”)



Qualitative data

Qualitative analysis led to three themes, i.e. health, stress and conflict, with several patterns, each of which will be described in the following sections.

Health

Data from interviews and focus groups with both youth and young adults (university students) revealed their experiences and understandings of their physical and emotional conditions, the associations with the word “health,” and how health is manifested in the human, social and geographical spheres.

When asked what they associated with health, both youth and young adults said feeling happy, energetic, and being up for doing things. They also associated the word with “Cheers!” when drinking beer.

Both groups also related to health with physical protection (i.e. caring for one’s body, hygiene, protection against diseases), and associated it with hospitals, clinics, and access to care. A 17-year-old youth shared that he felt lucky that there was free access to the clinic on site. A nursing student shared that she was concerned with the health problems found in Peru, in particular, youth substance abuse, HIV/AIDS and Tuberculosis.

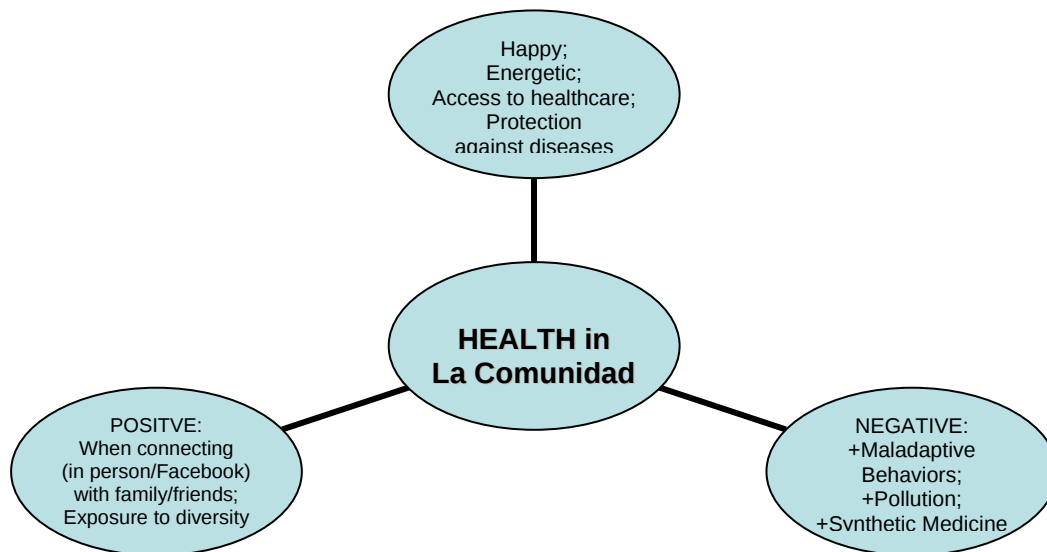
The qualitative data revealed insights with positive and negative health experiences in relation to human and social connections, as well as geographical locations. Two youth shared the positive experiences of being able to talk with family and friends through Facebook, and receiving visits from family members both of which contributed to health. A university student from “La Sierra” (mountain) region expressed that, living in an urban area, he had to learn how to relate to various types of people and speak with foreigners as well, and he saw that it was healthy to be connected with the world.

Negative experiences and consequences to health related to the urban area or La Comunidad were compared with living in “La Sierra” and were shared by three university students. Less environmental pollution, and more reliance on natural medicine that was effective for illness treatment were common in La Sierra, whereas higher air pollution and lots of pill use was found in the urban areas. A poignant example of the

unhealthy behavioral pattern manifested in youth since residing in La Comunidad reflected on their observations and experiences with social and geographical influences on health:

“In 2006, a large group of children arrived from Cuzco (mountain region) and the Amazons, and they were not used to engaging in conflicts the way one sees in La Comunidad; but once they lived here, some of them quickly adapted to their new environment and learned these behaviors (of lying, hypocrisy and fighting).”

(Illustration 1: Youth and young adults’ concept and experiences with health in La Comunidad)



Stress/“Feeling down”

Interviews, focus group and participant-observation data depicted participants’ reactions to feeling stressed or “down,” situations in which heightened stress was experienced, and strategies taken to deal with stress or depression.

Being aggressive to others (e.g. shouting, hitting), stealing, gossiping or backstabbing others, feeling tired or “bored” (lack of enthusiasm to do things), and sleeping a lot were frequent reactions among participants from both age groups. Male youth also mentioned that feeling either a low or bloated sense of self-esteem, as well as anger towards oneself were common when stressed/depressed, whereas female youth said they had headaches, or cried.

Several situations contributed to feeling stressed or depressed in La Comunidad including being misunderstood, not taken seriously or treated with respect, favouritism displayed by the adults, things stolen, and economic stress. Distrust and miscommunication were both observed and commented by young adults and youth as one core issue behind these situations.

Misunderstandings can happen among youth and young adults, or between adult caretakers and residents of both age groups. Spreading rumors, other peers “policing” and reports misbehaviors to the staff, adults misinterpreting youth’s behaviors or comments were mentioned as key sources of stress. Two participants also said they gave advice to others, either for their own good, or to assist them with understanding the rules in La Comunidad, and mostly they were ignored or jeered at, which also made them sad.

Educators’ disrespectful treatment of residents through yelling and/or punishment for not fulfilling obligations, and/or not complying with rules within La Comunidad was another common experience among the participants. Lack of patience, not taking time to listen to the youth, too many residents to take care of, being overworked and stressed,

along with insufficient pay among educators were some of the comments and observed experiences captured on site. One female university student mentioned,

“I grew up in a relatively normal family in the Andes (mountain) region, and we were in harmony. But once I got here, I found myself constantly being yelled at or punished for little things,... people stealing things and badmouthing on someone’s back, and there’s no one I could trust.”

Favouritism was the most common theme derived from comments by both groups of participants. Interviews and observation on site confirmed that, as a consequence of being one of the favored by the staff, youth and university students had money or valuable items stolen frequently, and did not have as many friendship or trusting relationships with peers due to jealousy.

Distrust and miscommunication were observed and commented on as core issues underlying these stressful situations, and examples among young adults towards staff were poignantly observed during the internship project. One university student requested that his participation in the project be kept anonymous even to the site preceptor lest some unintended negative consequences may come out of it. The other university student was regularly late or absent from the training sessions, resulting to frequent scheduling of make-up sessions. When asked whether I could talk to his educator to facilitate his participation, he preferred to not “ask of anything from her” and simply comply with the obligations so that he would not be “picked on.” Observations and comments from other

residents also informed that this participant was one of the educator's least favored members on site.

The interrelationship between favoritism, economic stress, and issues of trusts and miscommunication among the site director and the university students yields another painful reality in the lives of these residents. Young adults enrolled in the universities rely on La Comunidad to provide for their tuition in return for performing specific chores. The university students shared that, when chores were not fulfilled on time due to lack of time and energy from the studies and long hours of commuting, the director assumed disobedience from them and stopped the tuition payment. This sometimes resulted in the universities prohibiting students from taking exams or receiving credits, and further worry of losing the director's trust.

Examples such as above further fostered a perception of a superficial sense of community. As a university student pointed out:

“This place only puts on the face of the community, but deep down they are very individualistic.”

Some of common strategies adopted to handle stress or depression include: doing things to distract themselves; shouting to release, then sleep in; the girls would dance, listen to music, talk with friends, or seek affection/hugs. Both also played volleyball, basketball or soccer to help release their stress. While both also sought opportunities to go out of La Comunidad, distrust between adults and youth was observed in one particular occasion. Female youth asked permission to leave La Comunidad, but due to,

sometimes, favouritism, some were not granted to leave. Male youth responded differently. Based on previous experiences, some seemed too afraid to ask, while others would sneak out rather than risk asking the staff and being rejected.

Conflict

Distrusts and miscommunication also underlie how conflicts arose between adults and young adults/youth, and among peers. These, in turn, feed into competitiveness and individualism rather than genuine concern and support for others within La Comunidad.

When interviewed, participants said that conflict could happen to people of all ages; it could be verbal, physical or emotional conflict, and that much of the time conflict arose due to disagreements. A university student mentioned that regional (subcultural) differences among residents in La Comunidad might be an underlying reason. Since 2006, large groups of children and youth arrived to La Comunidad (urban area) from inland (the Andes) and the Amazons (jungle). This has led to both positive, but much negative interactions among residents with regionally different views and reactions towards life events and human interaction.

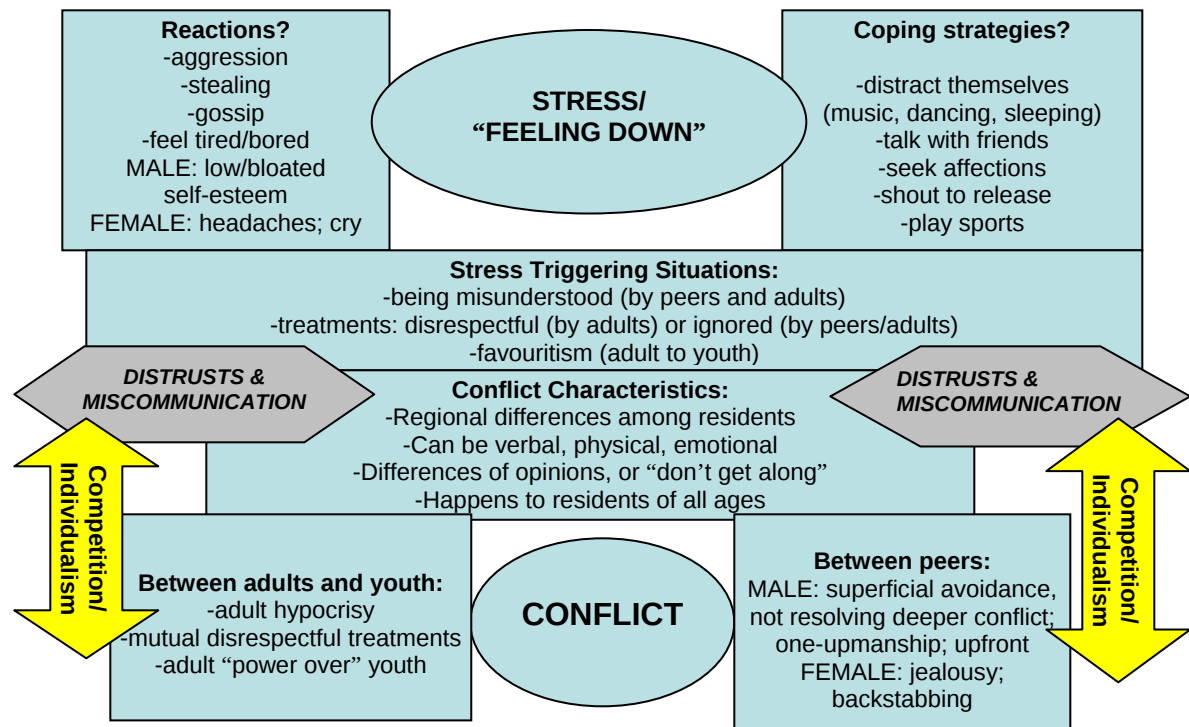
Examples of adult-youth conflict included adults' misinterpretation of youth's behavior and misunderstanding arising from it that led to common yelling, punishment (e.g. taking away privileges) and other forms of disrespectful treatments towards youth and young adults. Female youth shared that some of the caretakers might behave like "little kids" when youth did not comply with what was being asked of them. They also

mentioned that jealousy towards the caretaker was another source of conflict. Male youth commented that, depending on the caretaker, the level of conflict was different.

Observations and interviews with the youth and a volunteer on site revealed that several male youth were under the care of an adult who was not only negligent, but frequently yelled and punished the youth, including not allowing them to take part in the internship project. Many of them were fearful or resentful of the caretaker, and some either slept in areas outside of the “house” that was under his care, or even eventually escaped La Comunidad.

Male and female residents had different reasons and reactions to conflict. Male youth mentioned that they fought to gain position among their peers, for food, and because they “know the fists, they become afraid and would obey [to the person who punched them]” (“entienden golpes, tienen miedo y obedecen”). Two university students took a slightly different perspective. One said that he didn’t fight with others, but then he also did not have friends to confide to; the other one observed that males tended to exchange favors to “cover each other up,” so all looked calm on the surface, but resentments continued to harbor, with unresolved deeper issues boiling below. Female youth commented that male youth were more upfront with expressing their dislikes, whereas girls would talk behind their backs. Another common source of conflict was jealousy towards each other, with situations ranging from seeing a new girl in La Comunidad who received attention from the boys, to being jealous when boys they liked, or boyfriends, talked with other girls, to seeing other girls being the staff’s favorite, to girls having more material possessions.

(Illustration 2: Youth and young adults' experiences with stress, depression and conflict in La Comunidad)



An Example of Participant-Observation, and Empathy in Action

During one of the focus group on the concept of health, stress, and experiences with conflict with four female youth (mean age =15), I witnessed a real time conflict unfold as two of them started bickering and calling each other names, and the rest of them quickly joining in. Intuitively I realized their needs to be heard, so I changed the topic right away, and offered to hear their grievances after the focus group.

Once the focus group has been completed, I met with two of the girls individually, and two other girls at the same time. Given my training in empathic communication (based on principles of Nonviolent Communication, one of the focus from the project

intervention), I allowed them space to express themselves, and empathized with what they were sharing. I continued to listen to them, until after a while, each of them started opening up to me about their past, and these stories became important information supporting my interpretation of the survey scores.

One of the examples shown here is the story of “Ana” (pseudonym), a fifteen-year-old who had been on site less than a week when she participated in the project. She shared that she came from a household where her father never recognized her as his daughter, and her mother had been abusive. Yet she was still grateful for her mother providing food and shelter. She went on to share how she handled her pain:

“...I bring happiness to my friends and make them laugh, and when I see them laughing, I feel happier, too...”

Towards the end of her sharing, she began to empathize with one of the girls (whom everyone from the focus group has been complaining about), trying to guess the challenges this girl might have and felt compassion for her. She and the other girl whom I listened to in the same occasion showed statistically significant improvement in the post-SDQ results. Both “Ana” and her friend showed an improvement of 10 and 12 points post-intervention respectively, significant post-intervention changes demonstrating decrease in levels of emotional distress, hyperactivity, and behavioral difficulties, and increase in prosocial behaviors (see Table 6). While the other two girls did not show improvement on the post-survey scores, both shared that they enjoyed and applied

components of the intervention to support themselves. During a subsequent session attempting to support one of the girls to resolve her anger issues during interpersonal interactions, she said:

“When I remembered to use meditation, then I am calmer when talking with my father or my boyfriend.” [Note: she commented that she usually shouted at both of them when interacting with them].

While I did not hear their comments about their experiences of conflict, I became a witness to it, observing the complexity of the conflict situation, and came to understand how little support they received on such issues, both before they came to La Comunidad and as they currently live on site.

Participants’ Perception of University Students as Sources of Social Support, and Participants’ Own Sense of Empowerment

Interviews and participant-observation data suggested that with sufficient trust, both the university students and the youth saw trained university students as a source of social support on site.

The university students, regardless of the level of completion during their participation, saw themselves as a source of social support for the youth. Two female university students who participated in the project (but only one completed the entire process) shared that, upon receiving their first training, they immediately tested it out

with the youth under their care, and were able to experience less struggle in their interactions on common daily routines. A male university student, who completed the project, taught English to youth on site and offered to share the health curriculum in his classes. He said this would engage the youth with a different but important subject, and would make learning more interesting as well. Another male university student who completed the training but was not able to teach due to imminent travel to France to volunteer with a group of disadvantaged youth saw he could be a source of social support not only with the youth in La Comunidad, but also with the youth in France.

Interactions and observations outside of the sessions allowed me to witness some crucial moments in which I, or participants themselves, considered as “empowering moments.” These could be moments in which they experienced an elevated sense of self-awareness, when they were listened to or when allowed to freely and confidentially express themselves, or when they noticed their own power to contribute to their own or others’ well-being. Below I shall briefly describe the context in which these “moments” arose.

A male university student commented in the beginning of the project that he had been known as “the clown” who joked a lot among his peers. He said this was the strategy to hide his pains and regrets, and to protect himself when his sincere concern for others were not taken seriously. Towards the end of the participation, he shared that others commented they did not see him smiling as much and they missed him being silly. As the conversation went on, he said: “I’m not sure I like being like that anymore...” While he did not elaborate further on his experiences with the gradual shift in his self-

awareness, observations of him teaching the curriculum to the youth gave the clue that he felt empowered to be trusted to be in the teaching role. Also, the male university student who was traveling soon to France commented that he was inspired to make more authentic connection with himself and his partner, and would like to take components of this curriculum to share with the youth in France.

Similarly, the two female university students who also acted as caretakers of a group of female youth shared their excitement in applying some of the newly acquired skills to communicate with the youth after the first training session. During the initial interview on their experiences with health, stress and conflict on site, both of them opened up about past experiences growing up in La Comunidad, experiencing the negative impact of favouritism, and made the choice not to repeat the same mistakes (of showing favouritism). They shared much appreciation on the offering of this project, which not only extended support for their decisions to be fair, but also allowed more ease in their daily interaction with the girls.

During the initial focus group with the male youth, I noticed that two members who had lived on site for at least one year did not open up initially, but over time began to share more and more about their painful experiences living on site. This seems to indicate an increased level of trust in a confidential setting, and the youth felt empowered to be heard for what they had to say. Post-intervention feedback from male youth also demonstrated elevated sense of empowerment as they paid more attention to their inner feelings and needs, knew they could make mindful choices in life, and work towards bettering themselves.

DISCUSSION

Pilot Data Interpretation

The mixed method approach applied in this internship project allowed me to gain insights into some of the likely reasons why the post-intervention scores did not meet the hypothesis. In many cases, participant-observation further allowed me to not only complement the validity of the data from the surveys, focus groups and interviews, but expanded my understanding of the phenomenon that could not have been captured with other methods of data collection.

Below I will answer the research questions based on the collected data that offers insights into the experiences of the youth and young adults, and I will address how the internship project may have supported the participants.

Question 1: Would there be an increase of sense of empathy for self and others among youth at La Comunidad, and would there be a change of scores in the Strengths and Difficulties Questionnaire at post-intervention?

Question 2: How would the university students pursuing health or social sciences perceive themselves in their new roles of supporting the improvement of psychosocial health of youth at La Comunidad?

Question 3: Would these university students, once trained, be a source of social support for La Comunidad youth?

Question 4: Would the health modules, Nonviolent Communication (NVC) and mindful practices, be culturally and contextually adaptive for the university students to teach, and for youth to apply towards improving emotional and social health? If so, how?

Question 5: Would components found in NVC and meditation serve to empower the youth and the university students? If so, how?

Beyond these research questions, triangulation of all data sources also yielded unanticipated yet rich insights surrounding, for example, interactions among different members (residents, staff, and volunteers, including myself) on site, participants' reaction to the project, and the future potential of expanding the intervention for La Comunidad Sagrada Familia.

Experiences with Stress and Conflict within La Comunidad, and its relationship with Favoritism, Competition and Distrusts

Qualitative methods have been applied to learn how members in societies different from a researcher's culture assign meanings to adversities and stressful experiences in a unique way. Thus it is important to seek their own concepts and linguistic expressions of distress, stress and conflict, and take into account specific social

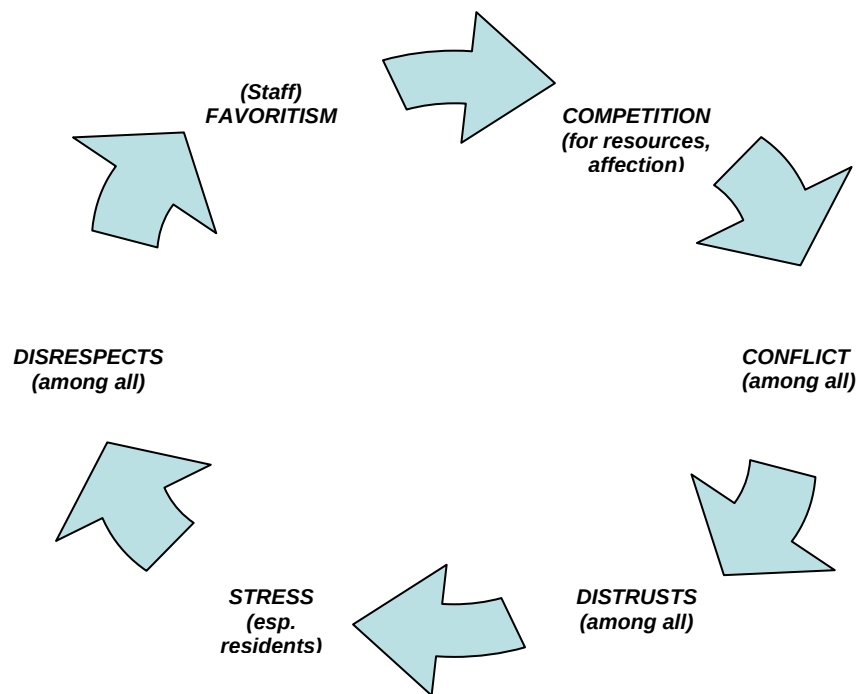
context for the target population (Bhugra and Mastrogianni, 2004; Pedersen, Kienzler, and Gamarra, 2010).

Participant-observation and data from group and individual interviews revealed how little staff and residents within La Comunidad trusted each other. An outsider (in many cases, an international volunteer) sometimes was seen as a more trustworthy entity to confide in (this has been my experiences in both times, with some staff and youth; several other volunteers confirmed this as well). Taking this into consideration, the PRE survey scores may not reflect the true extent of what youth felt, and the POST survey results could point to the two possibilities aforementioned, i.e. the level of trust gained through the project (in particular, the empathy and genuineness demonstrated by the person sharing NVC) to allow them to share more truth, as well as the level of self-awareness.

A culture of competition, both backed by, and further instilled a culture of favoritism, partly stemmed from an unequal distribution of resources within the study site. Staff and teachers encouraged competition between “houses” and classrooms, and among individual youth and staff. Fighting for food during meal and snack hours, for funding sources to improve living conditions, and for volunteers’ affection and assistance with caretaking were some demonstrations of collective competition on a daily basis.

At the heart of differential and disrespectful treatments, a culture of competition, and favoritism, distrust was magnified, and fed into a vicious cycle of stress and conflict for many in La Comunidad.

(Illustration 3: The cycle of stress and conflict in La Comunidad)



Other considerations may reflect the disparity between what had been hypothesized and what was found, which may be more evident during summer vacation, i.e. when the project took place. Participant-observation found that inabilities to travel to places outside of La Comunidad for those who do not have a home to go to, and lack of flexibility around rules-bending (e.g. leniency towards mandatory mealtime attendance) were sources of stress. Furthermore, unavailable or non-engaging staff, either physically or emotionally (e.g. too young, inexperienced or incapable to take care of the minors due to unresolved personal trauma), were more reasons that fed into the vicious cycle aforementioned.

Qualitative Data filled in Discrepancies found in Youth's Quantitative Results

An important feature of qualitative data was to see the individual differences among participants, and to shed insights on the SOE and SDQ quantitative survey results (total N=18 pre/post scores collected from youth).

In the Self-Other Empathy (SOE) survey, when comparing the overall pre/post scores, 55% (N=10 of 18) of youth regressed post-intervention. When separating the “empathy for others” and “self-compassion” categories, the scores showed that 50% (N=9) of youth demonstrated increase in empathy towards others, while only 33% (N=6) showed increase in self-compassion post-intervention.

In the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), a similar trend was shown in the pre/post results. Of the four categories (emotional symptoms, behavioral difficulties, hyperactivity, and peer relationship problems), one category (“emotional distress”) confirmed with the hypothesis that at least 50% of the participants will have higher pre SDQ scores (61% or N=11 obtained scores of 5 or above). Another category, “peer problem relationships” also showed that eight participants (44%) exhibited high scores (4 or above) before the intervention. Post-SDQ survey results showed that only one category (“behavioral difficulties”) met with the hypothesis of having at least 50% (N=9) of youth demonstrated reduced level of behavioral difficulties post-intervention.

The analysis of the interview and observation data revealed crucial information, some of which seemed to fill discrepancies from the quantitative findings:

- The surveys may have been too difficult to interpret (even after pilot testing), or beyond comfortable reading levels for some of the youth (some requested help

with reading it out loud). This could suggest that some of the youth may have had difficulty with reading comprehension;

- The curriculum content might have been a bit too difficult and/or boring for some youth participants, signaling a need to adapt the curriculum by using simpler language and more engaging activities to meet with youth's needs;
- When matching both quantitative and qualitative data, I observed that while some of the youth did not show increased levels of empathy/self-compassion (SOE), and/or reduced distress (SDQ) post-intervention, they did comment that they found aspects of the curriculum practical in their daily lives;
- All except one youth demonstrated up to 8 points of regression post-intervention in SOE; the outlier (21 points regression) may signal an unpredicted event in this youth's life, or the presence of a clinical problem. The report generated from the SDQ website (www.sdqinfo.com) for this particular youth also confirmed that both pre- and pos-SDQ scores showed an extremely high level of emotional distress;
- While the overall post-intervention scores of the youth survey showed slight regression, the analysis of youth's qualitative results, and the university students' qualitative data yielded insights into a likely "dip" of the initial encounter of emotional awareness. Dr. Marshall Rosenberg (2003), a clinical psychologist and the founder of Nonviolent Communication (NVC), observed three stages of emotional changes (Rosenberg, 2003, p. 57) when learning NVC, a system in elevating emotional awareness:

- o 1st Emotional slavery (when we see ourselves responsible for others' feelings),
- o 2nd "Obnoxious" (we feel angry with the new awareness and no longer wants to be responsible for others' feelings); and
- o 3rd Emotional liberation (we take responsibility for our own actions/intentions).

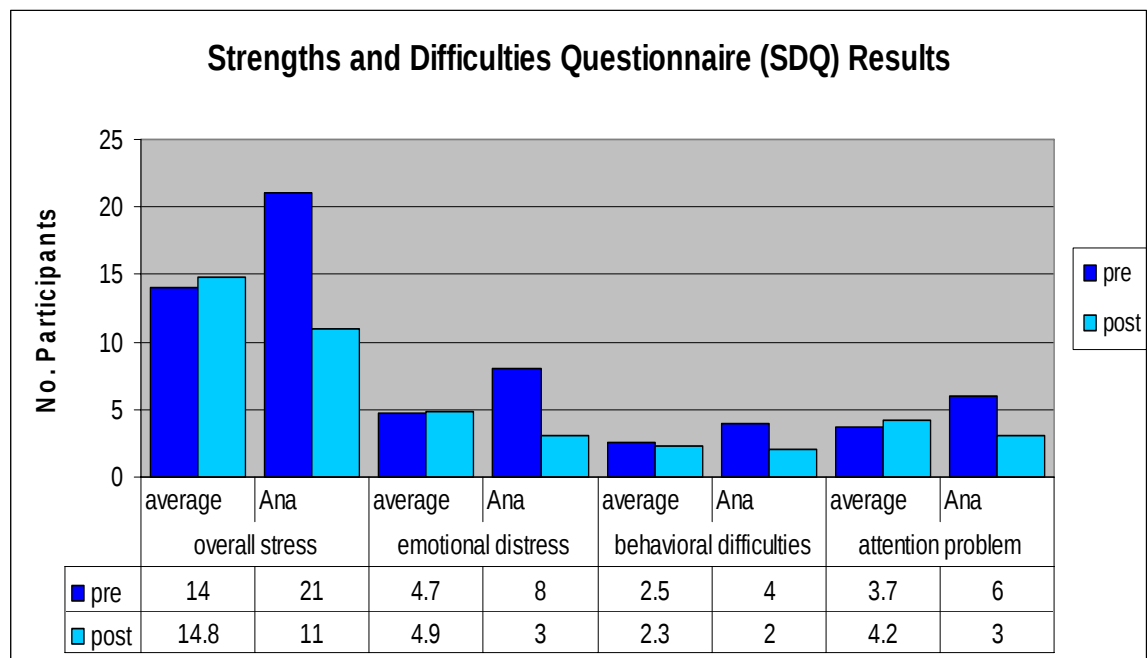
On such basis, one may argue that the participants, upon gaining emotional awareness and crossing over to the 2nd stage of exploring this new experience, may display heightened negative emotional responses, resulting in regressed levels of empathy for others/oneself, and/or increased level of stress.

Participant-Observation and Empathy's Role during the Internship Project

Importantly, the process in which qualitative data was obtained to inform the survey results highlighted the essence of participant-observation and the role of empathy (one component of project intervention) in providing insights into youth's experiences, and support for the youth. The conflict among the youth at the onset of the focus group with the four female youth that allowed me to capture "Ana's" experiences was but one of many examples I witnessed real-time conflict, and how empathy has helped the youth open up and feel understood, and most importantly, valued for what they had to say. ...

Below is a display of comparison between Ana's, and the overall pre/post SDQ results among the participants.

(Table 6: Comparison between Ana's and the overall pre/post SDQ Results)



From this chart we see that the overall post-SDQ survey scores regressed, although it was insignificant (<0.5 points for all the categories listed). When seeing Ana's scores, however, we notice quite a significant improvement on the categories listed. Her individual scores may indicate that the intervention or at least, the empathic communication may have exerted an important role in determining her post-intervention scores. Similarly, Ana also showed a significant pre to post-intervention score increase from the Self-Other Empathy (SOE) survey: 72 and 78 respectively. Another girl from the same focus group also showed a slightly higher post-SDQ scores than Ana (Ana's pre/post overall stress: 21/11; 2nd girl's pre/post overall stress: 23/11), demonstrating greater reduction of stress level post-intervention.

Neither of the other two girls from the same focus group demonstrated improvement on survey scores post-intervention. However, qualitative data revealed that

they either have clinical depression or anxiety problems, and one of them sought treatment off-site in the past. Both of them also commented that the mindfulness and communication activities were user-friendly, and appreciated the support received from one of the trained university student (who also acted as a caretaker of the girls).

Participant-observation data also demonstrated other examples of how empathic and authentic communication such as NVC helped increase understanding and peaceful communication, thus improving my relationship with staff, volunteers, and especially, with the girls under my care. On one particular morning, I became quite impatient when two of the girls took longer than usual to leave the house and attend to their chores, and yelled some irritating remarks to them. I felt stressed, annoyed, and frustrated with the situation, and regretted over how I have reacted to them. Hours later, one of the volunteers unexpectedly offered his listening ears as I poured my frustration and regrets. The simple act of his listening without offering advice or making judgment allowed me to freely express myself. I felt relieved, well-supported, and experienced renewed strength as he listened. That same evening, I went to the girls and expressed regret on the disrespectful way I have interacted with them earlier. To my surprise, one of the girls (who usually talked back to me) softened her facial expressions, and said that sometimes they are not easy to be with either. With that, we made peace with each other, and moved on to talking about other matters. Once again, I was in awe with how relationships could be positively transformed through empathic and authentic communication.

Participants' Perception of the University Students as Sources of Social Support, and Participants' Sense of Empowerment

The level of trust and availability of the university students as caretakers seemed to have greater impact on the female youth than the male youth on the perception of the university students as sources of support. Three female youth under the care of the two female university students commented that they have established a trusting relationship with their caretakers prior to the project, and saw them as a reliable source of support. I did not capture similar views from the male youth, however. Based on various sources of information and observation, some of the recruited male youth held resentment, and sometimes, fear against their caretaker (also an university student but not a project participant), while some of the participants had a caretaker who was not an university student and therefore was not able to comment on this aspect. Importantly, male youth who participated in the sessions taught by the trained university students did not commented on whether they trusted the students, and observations during the sessions did not indicate elevated sense of trust between the male university student and the male youth.

The gender differences between the post-intervention trust levels experienced by participants from both age groups may likely point to the different reactions towards conflict within La Comunidad. From the qualitative data, male participants shared that trust is an issue among staff/caretakers and peers, and that the avoidance of conflict was merely a cover-up of deeper issues. The sample from the project was quite small and given that no male university student who also served as caretakers participated in the

project, we could only generate limited discussion surrounding how level of trust may have influenced male youth's perception of young adults as sources of social support.

Overall personal sense of empowerment, however, was not affected by the perception of the university students as sources of social support. The three male university students—one taught English classes, one travelled to France soon after training, and one who was seen as a clown but contemplated the experience of being truthful to himself toward the end of the project—demonstrated increased sense of empowerment. Through the initial training, teaching the sessions, and interaction with them outside of the sessions, I captured moments in which they not only saw NVC and mindfulness practices as helpful practices for themselves, but also saw the potential of sharing that with youth in La Comunidad, and in the French organization. This was also the case with the two female university students who also served as caretakers to a group of female youth on site, in which they not only applied the newly learned skills upon training, but that they experienced its effect upon interacting with the girls under their care. I would argue that this is an example of how empowerment has been achieved through sharing a curriculum of mindful living and communication that supported and enhanced psychosocial health of participants from both age groups.

Among youth participants, empowerment has been gradually built among the female youth participants have been observed during the unfolding of their conflict, where empathy fostered their sense of being valued for who they were and what they had to say. The girls have since shared with me or with their caretakers (trained university students) that they now would take heed to how they would react to their family and

friends. Furthermore, the act of seeking support from trusted adults also signaled they felt empowered enough to actively take charge to meet their own needs in a constructive manner. For male youth, a few of them commented that they began to reflect more on their sense of self, and that they strive to better themselves through such practices.

Generally speaking, it seemed that, carving an environment ensuring emotional safety and confidentiality for the participants to speak up about their own experiences, and nurturing mutual trust as the training and teaching sessions went on contributed to some sense of empowerment for the participants in a physically and emotionally restricted situation. The implementation of the psychosocial curriculum focused on mindful communication and practices were also key to supporting both empowering their own sense of self, and allowed more choices in the way they could react to events outside of their control.

Strengths and Limitations

Limitations of the study design included a small sample size that was not able to demonstrate statistically significant results to generalize the public health findings, although qualitative data collection yielded rich insights and provided explanations to better understand the realities of the youth and the young adult participants. High attrition was another limitation that contributed to small sample size, and that was related to conflict of scheduling, either for personal reasons, or due to having to fulfill obligations asked by the site director or key staff members. As mentioned earlier, lack of trust of participants towards the staff further made timely and/or full participation less likely. A

third limitation of the study was insufficient training time for the young adults who were trained to deliver the curriculum to the youth. The three young adults who completed the training and teaching process wished to have longer time for the training, as well as familiarizing themselves with the curriculum to feel confident in its delivery.

Application and triangulation of various qualitative and quantitative methods is one of the strengths in this internship project. Focus group and interview data allowed me to fill in the gaps unanswered by the survey results alone, and provided me with insights into the youth and young adults' experiences and understanding of health, stress and conflict in La Comunidad. These sources of information allowed me to directly obtain both university students and youth participants' feedback on the development and modification of the curriculum, as well as their preferences on the strategies or techniques that make learning the new curriculum more accessible. Most importantly, open-ended interviews allowed the participants to have the freedom to express themselves and to be heard, a chance they seldom received while living on site. Empathy, mindful activities, and training the university students who resided in La Comunidad and shared curriculum with the youth were crucial elements that contributed to the empowerment the participants that found themselves in a stressful and conflict-bound situation.

Project Challenges, Resolutions, and Lessons Learned

One of the biggest challenges of conducting an international public health internship project is coordination prior to, and during the stay on site. Lack of effective support from the organization in spite of their permission to conduct the project on site,

negatively affected the full and timely participation from the residents, and my capacity to carry out a second round of curriculum delivery to a second group of youth.

Another challenge was, perhaps, the lack of sufficient incentives for some of the youth and young adults to complete the participation. It seemed that, even with sufficient enthusiasm, when time became tight, their interests and motivation waned. While none of the university students suggested that financial compensation for their teaching should be one incentive to interest them to complete the project, I suspect that it may well be an incentive for some, as economic stress is a very real burden for the university students, and many seek job opportunities during the summer to pay for necessities including bus fares, food and other personal items.

As pointed out in the cycle of stress and conflict on site, favouritism and distrusts, as well as jealousy, among residents and staff members were common. The presence of a volunteer from another country seemed to complicate matters even further. Based on my observations and experiences from both visits, international volunteers were generally favored by the residents over some of the existing staff, so an “inverse” relationship of favouritism was at play. A subtle sense of distrust and jealousy from some of the caretakers was also at play as I or other volunteers attempted to carry out our activities on site.

To support the participants who were interested in participating, I exercised flexibility in the time and the structure of the sessions, allowing many of the opportunity to participate and complete the project. This was done, at times, at the expense of not collecting the pre and post survey data.

Certainly, with the various elements of the internship project, I needed more time than the originally allocated eight weeks to carry out these activities on site to allow a thorough fulfillment of the internship objectives. In spite of this, this has been an ambitious internship project, with nearly all of the important elements of the project has been completed, and that for the most part, it seemed to fulfill both sides' need for learning, sharing, and health consciousness.

Core Functions and Essential Services addressed through the Internship

My internship project addressed the three core functions of public health: assessment, policy development and assurance. In summer 2011, I had the opportunity to reside on the study site, conduct an investigation and identify community health problems. Further assessments were conducted prior to arrival to the study site to inform specific details to support tailoring of the intervention. Evaluation and provision of population-based health services that aim towards educating, empowering and mobilizing the community to take ownership of their problems were carried out by training the university students, who were community members with experiences living or growing up in the same institution. The rationale for such training not only provided La Comunidad Sagrada Familia with health education focusing on basic emotional and social (i.e. communication) aspects of health, which currently did not exist, but also served the clinic as it currently lacked sufficient infrastructure to address emotional health issues.

CONCLUSION

This internship project aimed to fulfill the long-term goal of enhancing psychosocial quality of life among youth and young adults, and to empower them through mindfulness, empathic communication, and providing training local residents with skill retention. A mixed method study design incorporated quantitative surveys that looked into empathy, self-compassion, and emotional distress, with qualitative methods that used focus groups, interviews and participant-observation to collect data, listen to the participants' voices, adapt feedback into the curriculum, and evaluate the implementation of the project.

Meeting Internship Objectives

All but one of the internship objectives have been met. Due to time limitations, insufficient support from the site, and issues of trust among staff and residents, the objective of conducting a second round of curriculum delivery for a second group of youth were not fulfilled.

Recommendations and Suggestions for Future Research

As with any public health project, one important recommendation is seeking sustainability to support the long-term implementation of the intervention, to allow observation of changes in key indicators over time, and to truly empower the locals. Some of the strategies to address this issue, and to ensure support from the organization, are the staff inclusion during planning, training and implementation of the project. While an initial

workshop was conducted for the staff on site, and was received with great enthusiasm by many, the mid- and long-term implementation requires both the financial and human resources to ensure a sustainable project.

Based on the qualitative findings, the atmosphere in La Comunidad Sagrada Familia is one filled with stress and conflict-bound events, in which fear and distrust runs deep among staff and the minors. Leadership involvement is needed for effective support and to promote a “climate change” that moves towards a more harmonious and genuine interaction among staff and residents on site.

Recommendations for the curriculum included working extensively with the participants, as well as staff members, to address some of the subtle cultural understandings, as well as relevant linguistic usage for effective curriculum design and delivery, especially for the youth.

Discrepancies in the quantitative survey results and hypothesized statements, in particular, the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) as a mental health screening tool (www.sdqinfo.com) may reflect deeper psychological issues that need to be addressed clinically, an important aspect of public health assessment and intervention which is beyond the scope of my project.

Attending to the mental well-being of the psychosocial health of the youth, as a long-term vision of the internship project, may effectively engage the younger generations in the developing countries, further supporting the WHO to reach an important target under one of MDG Goals: to develop and implement strategies for decent and productive work for youth (Target 16) (WHO, 2005). More importantly, localizing the MDG efforts, as J.

Coonrod (2013), the Vice President from The Hunger Project, recommended, would be essential to meeting the targets for educational, health and developmental well-being of the developing countries. Some of his insights, placed under the context of La Comunidad Sagrada Familia, may serve as recommendations for the site, and suggestions for future researches to improve the quality and access of psychosocial and public health of the population:

1. **Guarantee transparency and social accountability**—Given that the majority of the residents came from socioeconomically marginalized areas in Peru (Peter and Skop, 2007; Shen, 2011), one way social accountability could be achieved is through ensuring residents' priorities and needs are at the forefront of the organizational operation. Qualitative data from this internship, however, indicated the contrary occurred.
2. **Localize targets**—various public health, educational and career targets could be specified as benchmarks for success (M. Nichter, personal communication, April 9, 2013) to evaluate the effectiveness of the site's operation towards meeting the organizational objectives.
3. **Aggregating data collected at points of service**—to add to Coonrod's suggestion, I would argue that effective public health assessment and eventual delivery of public health services must not only gather data directly at points of services and aggregate these data, but also include qualitative data as key information to understand the reality of the target population.

Finally, based on the qualitative data of the participant's concepts of health, stress and conflict, broader public health research and interventions in the future may include:

- 1) incorporation of traditional healing practices into the existing model of Western-style medical care that the clinic on site operates on, 2) improvement of quality and quantity of food served on site, and 3) mental health and learning disability screening of children and youth.

APPENDICES

LIST OF APPENDICES.....	77
I. 1. University Students' Curriculum (English).....	78
I. 2. University Students' Curriculum (Spanish).....	135
I. 3. Youth's Curriculum (English).....	198
I. 4. Youth's Curriculum (Spanish).....	260
II. 1. Certificate of Training (for the University Student).....	326
II. 2. Certificate of Completion (for the Youth).....	327
III. 1. Content Evaluation (English).....	328
III. 2. Content Evaluation (Spanish).....	329
IV. 1. Self-Other Empathy (SOE) Survey (English).....	330
IV. 2. Self-Other Empathy (SOE) Survey (Spanish, pre-tested).....	332
V. 1. Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) (English).....	336
V. 2. Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) (Spanish, pre-tested).....	337
VI. 1. University Student Consent Form (Spanish).....	339
VI. 2. Legal Guardian Consent Form (English).....	341
VI. 3. Legal Guardian Consent Form (Spanish).....	344
VI. 4. Youth Assent Form (English).....	347
VI. 5. Youth Assent Form (Spanish).....	349
VII. 1. Staff Announcement (Spanish).....	351
VII. 2. Written Recruitment (Spanish).....	352
VIII. Application for Human Research (F200).....	353
IX. Site Authorization (English, Spanish).....	355
X. Reportable Local Information that is Potentially Problematic (F224).....	358
XI. Youth Initial Focus Group Questions (Spanish).....	361
XII. Trained University Students' Mid- & Post-intervention Focus Group Questions (Spanish; English).....	362
XIII. La Comunidad Sagrada Familia Staff Workshop Curriculum Outline.....	363

*Mindful living and
communication: A psychosocial
health curriculum for residential
youth and young adults in Peru*

*Adapted by Sherry (Chen Yu) Shen,
With the support of youth and young adults
from La Comunidad Sagrada Familia,
Lima, Peru*

March 2013

TABLE OF CONTENT

- I. Acknowledgement
- II. Introduction
 - A. Why a health curriculum? And why focus on psychosocial health?
 - B. Who can use the curriculum?, and How to use it?
 - C. University/college students as Community Health Workers (CHWs)
- III. Brief literature reviews on the effect of Mindfulness meditation and practices, & Nonviolent Communication (NVC) on psychosocial health
- IV. Mindfulness meditation and practices
 - A. Definition and examples of mindfulness practices
 - B. A few key terminologies
 - C. Activities
 - i. Mindful games (Murphy, n.d.)
 - ii. Guided meditation (Green, 2007)
 - iii. Mandala Circles (Clarke, 2004)
- V. Introduction to Nonviolent Communication (NVC)
 - A. Brief notes on the origins, assumptions and applications of NVC (Rosenberg, 2003; Kashtan & Kashtan, 2006)
 - B. Empathy (Kashtan & Kashtan, 2006; Rosenberg, 2003)
 - i. What is it?
 - ii. Some (health) benefits from people who have received empathy
 - iii. Common behaviors of non-empathy
 - iv. Activity
 - C. Four steps of NVC Model (Rosenberg, 2003; Mitrovich, n.d.; Haskvitz, n.d.)
 - i. Observation (v.s. evaluation)
 - 1. Game/Activity
 - ii. Feelings (v.s. non-feelings)
 - 1. Game/Activity
 - iii. Needs that enrich our lives (the NVC way)
 - 1. Game/activity
 - iv. Requests (v.s. demand)
 - 1. Game/activity
- VI. Disarming unhealthy patterns
 - A. Communication habits that disconnect people (and likely to create negative psychological effects); Intentions when using NVC (Mitrovich, n.d.; Rosenberg, 2003; Haskvitz, n.d.; Kashtan & Kashtan, 2006)
 - i. Criticism, judgment, labels

- ii. Denying responsibility
 - iii. Demands
 - iv. Approval based performance
 - B. Principles of Conflict (Duchscherer, 2012), and Intentions of Using NVC (Kashtan & Kashtan, 2006)
 - C. Role play activities applying NVC model (4 steps), and mindfulness practices (breathe, be aware, direct our attention)
- VII. Mindfulness practices and NVC
 - A. Review: focus on the overlapping concepts and practices from both
 - B. Examples of combined activities/games for daily practice
- VIII. Supporting the Community health workers (CHWs)
 - A. Self-empathy and self-compassion comes first
 - B. Practice/support:
 - i. Materials: This curriculum, and “IX. Resources” section
 - ii. People: Individually, paired or small support groups
 - C. Recruitment strategies
 - i. Exploring feelings & needs behind sharing this curriculum
 - ii. Recruitment strategies
 - D. Issues of confidentiality, privacy and voluntary participation
 - i. Importance of confidentiality & protection of personal information (John Hopkins Medicine, n.d.; United for Sight, 2011; Ginebra, 2002)
 - ii. Importance of voluntary participation (Ginebra, 2002; United for Sight, 2011)
- IX. Resources
 - A. Activity pages & games/practices
 - B. Content evaluation
 - C. Contact information of practitioners (mainly Spanish speaking) in mindfulness practices and NVC
 - D. Website of interests to help with expanding learning/support
- X. References

I. Acknowledgements

My gratitude goes beyond the words; without the help of more than 50 university students and youth participants in La Comunidad de Niños Sagrada Familia, Lima, Peru, who graciously lend me their time, enthusiasm and above all, their trust, this project would not have been possible.

To the three university students who have completed the entire process, I am deeply grateful for your determination and flexibility in doing all that's possible to carry on. I owe you a big one. I am also honored to have had **seven university students**, though not able to complete the entire project, you showed tremendous interests and energy in being part of the team.

A thousand thanks to **Dr. Ivan Garcia, MD.**, the preceptor of my project, for his guide and patience; to the **site director Miguel** for his consent and support; and to the caretakers **Mama Chogun, Srta Lili, Sra. Karina, Jose, Yanira, Nedy, Prof. Mercedes, Prof Yuliza, Sra Patty & Vico**, who patiently assisted with youth's recruitment and participation; and to **the volunteers Francis, Teresa, Steve, Jose Antonio, Francesca, Benjamin, Barnabe & Christophe**, for their listening, hugs, and sense of humor when I felt down.

I am deeply grateful for the generosity and trust from Jennifer **Zahgkuni**, and **Mr. Tom Nazario from The Forgotten International (TFI)**, who helped initiate my encounter with the youth in La Comunidad, and entrusted me with a returned visit to carry out a project close to my heart.

I am sincerely grateful to the **Nichols Scholarship Committee**. Their financial support was critical to the success of the project.

I am moved, and tremendously grateful for the trust and support from the following persons: **Nanne Lotzkat** (Argentina/Germany) for her generosity and wisdom in sharing her teachings and materials in NVC, and for connecting me with **Julio Bernasconi**, who has been kind in sharing his translations of the NVC materials; to **Donna Steckal, PhD**, for the use of Self-Other Empathy (SOE) Survey; to **Dr. Christina Cutshaw** from University of Arizona, for her recommendation on Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ); to **Jason Murphy, MFTI** and **Mia Clarke, MA, ATR** for their trust in lending me their materials in meditation and Mandalas for the curriculum; to **Sheena Brown and Betty King, MPH**, for their enthusiasm and suggestions on meditation materials; to **Martha Monroy, MA, Angela Valencia, & Ram Shrestha, MS**, for their visions and guidance during the initial planning stage.

Finally, without the continuous help and trust from the following people in my life, I'd not be able to imagine the possibility of carrying a project as such in the first place:

My Internship Committee: **Dr. Burris Duncan and Dr. Kerstin Reinschmidt** from University of Arizona (U.S.), whom have always trusted in my capacities, and cheered me when I was in doubt;

Certified trainers in NVC, **Amalasiri Dharmacharini (Spain), and Duke Duchscherer, MPH (US)** for their empathic and wise presence before, during and after carrying out the project in Peru, especially supporting me to be grounded during particularly challenging moments;

Julio Hervás (Spain), whom has been an important connection that led me to know Amalasiri;

Mavi Reyes (Peru), for her presence and friendship after 20 years;

Janine Petrick (US), for her continuous presence, support and friendship since 2007;

Ana Rotondo (Peru) who has opened her arms and heart to invite the youth, the teachers from La Comunidad and to me into her world;

My in-laws Janice & Terry Donald (US), for their support from the beginning of our relationships;

My sister Syharn (Taiwan), for being my best friend in this life;

My husband Tom and daughter Saskia (Canada), for bearing with my bad moods, my absences, for believing in me and for always supporting my passions;

And above all, **my parents, Robert and Julia** (Taiwan/Latin America), for offering the very first lessons of my life, opening up my very first horizons, and always guiding me with their wisdom, love, wherever they are at.

II. Introduction

This is a health curriculum designed with the help of the university students and the youth ages 14-17 from La Comunidad Sagrada Familia in Lima, Peru. The purpose of this curriculum is to use existing health curriculum that has been applied cross-culturally in many parts of the world, and to adapt to fit the specific needs of the university students and the youth in this organization.

A. Why a health curriculum? And why focus on psychosocial health?

There are two main purposes for designing this health curriculum: to explore ways to design the curriculum that will fit the needs of the university students who will be trained as community health workers (CHWs) and adolescents who will receive the sessions delivered by the CHWs, and to come up with the end product of a health curriculum and its relevant materials for the organization's future use.

So what does “psychosocial health” mean? The short definitions given in Merriam-Webster Dictionary were: 1) involving both psychological and social aspects, and 2) relating social conditions to mental health. According to Martikainen, Bartley, and Lahelma (2002), using the macro-, meso- and micro-levels of sociological framework, psychosocial is placed in the meso-level, a level that is all about the interpersonal relationships: the family, religious institutions, a company, and a community organization such as La Comunidad Sagrada Familia.

Thus, psychosocial health can be about the effect of interpersonal relationship on health. The better the quality of our relationship with others, the higher likelihood of our health outcome may be better as well (Duchscherer, 2012).

The focus on the need for enhancing psychosocial health came from an initial assessment and literature reviews of the health educational needs of the youth in the organization. Qualitative data and observed behaviors, and literature reviews of larger socioeconomic impact on the lives of these youth prompted the need to initiate this health educational project with the organization.

Various benefits were associated with enhancement of psychosocial health of the youth, including higher sense of self-esteem and lower depressive episodes (Van Voorhees, Paunesku, Kuwabara, Basu, Gollan, Hankin et al., 2008). In the sections below, the curriculum will offer an overview of the psychosocial benefits from specific components of the curriculum.

B. Who can use the curriculum?, and How to use it?

During the pilot project (January to March 2013), this curriculum is intended for two groups of people in La Comunidad Sagrada Familia:

- 1) The young adults currently pursuing university and/or college degrees in health or social sciences to become community health workers (CHWs) in the said organization, and
- 2) Adolescents ages 14-17 residing in the said organization receiving sessions based on the curriculum from the trained CHWs

Once the pilot project is finished, and when the final curriculum is compiled based on the trained CHWs and youth's feedback, there may be potentially other uses, including but not limited to:

- 1) Serving as a tool box of skills and practices that help both the trained CHWs and youth who participated in the pilot project to form support groups (or pairs)
- 2) Serving as reference and teaching material for the CHWs who wish to teach other youth who did not participate in the pilot program, or train other university students to become CHWs
- 3) Serving as reference for CHWs and youth who participated in the pilot program to share concepts and practices with other members in La Comunidad Sagrada Familia

****Important reminders when sharing contents of the material...**

- Before sharing any material relating to NVC from this curriculum, please read Guidelines for sharing NVC:
<http://www.cnvc.org/guidelines-for-sharing-nvc>
- When sharing any material relating to mindfulness practices, please be sure to credit the source of the material (e.g. mention the name of the person who created the material when sharing, or write it on the presentation materials)

C. University/college students as Community Health Workers (CHWs)

As community members who are familiar with the institutional culture of La Comunidad Sagrada Familia, and concurrently receiving higher education in health or social sciences, the university students may be one of the most ideal candidates to be trained as community health workers (CHWs) to deliver the curriculum to adolescents in the said organization.

Given that the majority of the youth in the said organization are orphans and came from poor families, these students may also serve as role models for the youth, inspiring them to pursue higher education, become professionals in their chosen field, and to eventually establish themselves to be self-sustaining members in the Peruvian society. Thus, piloting the program to help the said organization to initiate a CHW system towards enhancing youth's psychosocial health may also fulfill the long-term goal of empowering the university students and the youth in the said community.

III. Brief literature reviews on the effect of Mindfulness meditation and practices & Nonviolent Communication (NVC) on psychosocial health

A. Some examples of health effects found through application of mindful meditation and practices

- Positive influences on stress hormones and health behaviors (Greeson, 2009)
- Improved recognition and regulation of emotions (e.g. Broderick and Metz, 2009)
- Increased concentration and sense balance (e.g. Murphy, n.d.)
- Lowered anxiety symptoms and stress levels for adolescents (e.g. Holzel, Carmody, Evans, Hoge, Dusek, Morgan, Pitman and Lazar, 2010)
- Reduced emotional distress (Greeson, 2009)

B. Some examples of health effects found through application of Nonviolent Communication (NVC)

- Increased sense of empathy for oneself and others, which help with reduction of stress and violence towards self and others (e.g. Little, 2008; Kashtan & Kashtan, 2006)
- Increased self-understanding leading to enhanced mental clarity, ease in decision-making, increased ability to recognize when choices are not caring for oneself physically, mentally, emotionally. (D. Duscherer, 2012)
- Improved relationship with co-workers, peers, and family members (e.g. Lasater, 2009; Little, 2008; Rosenberg, 2003)
- Skilled application of conflict resolution (e.g. Nash, 2007; Rosenberg, 2003)

C. Personal intentions in sharing this curriculum/program (optional, although may be of help for the youth to understand where you are coming from)

IV. Mindfulness meditation and practices

A. Definition and examples of mindfulness practices

“Mindfulness is the simple practice of paying attention to one’s experiences (thoughts, feelings, physical sensations),” writes Jason Murphy, a meditation teacher and therapist who works extensively with youth ages 14-18 (<http://growingupmindful.com/index.html>). This is a kind of practice that could potentially increase our attention to the present moment, not dwelling in the past, worrying about the future, or judging ourselves or others (Murphy, n.d.; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante and Flinders, 2008).

There are many forms of mindful practices, including meditation (can be sitting, walking, eating, or recitation), different traditions of yoga practices, Qigong, Tai Chi, and also mindful communications (an example of this is Nonviolent Communication, which will be introduced in the next section).

Some examples of the practices will be included in the curriculum to allow the university students and youth in La Comunidad Sagrada Familia to determine which ones best suit their needs.

B. A few key terminologies (from Jason Murphy’s material)

Awareness—it is like a container that holds a lot of mental activities: our thoughts, feelings, bodily sensations, mind states...at every moment of our experiences. So if we peek inside the container, we see a lot of stuff is going on at the same time. For example, when we are sitting in the library, we are reading a book, but we also hear occasional talk from other people, feel the air blowing, we are thinking about what we are reading, we are distracted by our own thoughts...lots of experiences are felt at any given time.

Attention—it is what we choose to focus on, inside the container of awareness, at any given moment. Most of the time our attention is scattered and not focused (e.g. when we take the bus: we see people going up and down, hear the honk, smell the fumes, we sense the sweat in the forehead, we have many many thoughts going on in one bus ride...) So a key part of mindfulness is practicing to place attention on specific thing.

→ Key reminder: awareness is all the mental activities and bodily sensations going on all the time in ourselves (“the container”); attention is choosing to focus on a specific thing/activity in the container

C. Activities (several are listed for choices depending on what arises in the sessions)

We will now play some games to see what does this idea awareness and attention might look like.

1) Mindful games (Murphy, n.d.)

Mindfully Eating a Raisin

A group leader distributes raisins. Group members are each asked to hold a raisin; observe its appearance, texture, and scent; then put it in their mouths and slowly, with awareness, begin eating- noticing the tastes, sensations, and even the sounds of eating. This can also be done with candies (sweet tarts, caramels, fruit chews, etc.)

Now I am aware of

Two people face each other and repeat the phrase now "I'm aware of" and say what they are aware of: Thoughts, feelings, sights, sounds, smells and touch. Each person takes two minutes non stop.

Walking the Line

Leaders put a line of tape on the floor. Each group member in turn walks on the line, placing one foot directly in front of the other, with full attention to the activity. The members share observations about it (eg, losing their balance, etc.).

Drawing your own Mandala

Each member is given a piece of paper and drawing materials.

Instruct:

This mindfulness activity is about drawing your personal Mandala. A Mandala is a drawing meant to symbolize a state of mind, or way of being. Take a piece of paper, fold it in half, then draw a circle in the middle of the page (a lid or plate may be used to make the circle).

Members may be instructed to draw seeming opposites on either side of the paper. For example: members can draw how they feel about themselves on one side, and how they think others perceive them on the other side.

The lesson is to teach that apparent opposites or different views can be part of the same.

Optional: At the end of each game (or a sequence of games) may gather the participants for a group debriefing.

2) Guided meditation (Green, 2007)

The leader will share a short introduction to posture in sitting meditation.

(Please note: The following link is already in Spanish, and will be adapted to introduce participants the basics of sitting meditation

<http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual>)

Before the meditation, the leader will share briefly what loving-kindness meditation is about (Please note: the following link is already in Spanish, and will be adapted to introduce participants the meaning of loving-kindness

<http://budismo-valencia.com/meditacion/tecnica-meditacion-metta-bhavana>

Then the leader will guide the following loving-kindness meditation using a script (found below), and the guided meditation may be followed by a drawing/coloring activity.

1. Sit quietly and comfortably.

Sit in a comfortable way but without being in a sleepy position. For example, back straight, head up, feet on the floor and your arms gently in your lap. Breathing naturally. Watch your breath going in and your breath going out. Keep focusing on your breathing for a while.

2. Place your attention on the area in the middle of your chest and around your heart.

Repeat to yourself gently and softly, feeling what these words mean:

"Love, love, love, may my heart be filled with love..."

As you say this, if you like, bring up an image of something that you feel caring and loving towards. It may be an image of a soft, lovable dog, or the serene look on someone's face, or it might be a baby, or the feeling of the soft fur as you stroke a kitten ...

3. Experience this feeling of warmth and love through your whole body:

Feel the sense of caring, healing and soothing. Let it wash over you and through you while you gently repeat to yourself:

May I be well, healthy and strong

May I be happy

May I abide in peace

May I feel safe and secure

May I feel loved and cared for.

4. Bring into your mind someone who is important to you, someone you like and respect.

Engulf them with this warmth and caring. See them happy and smiling:

May you be well

May you be happy

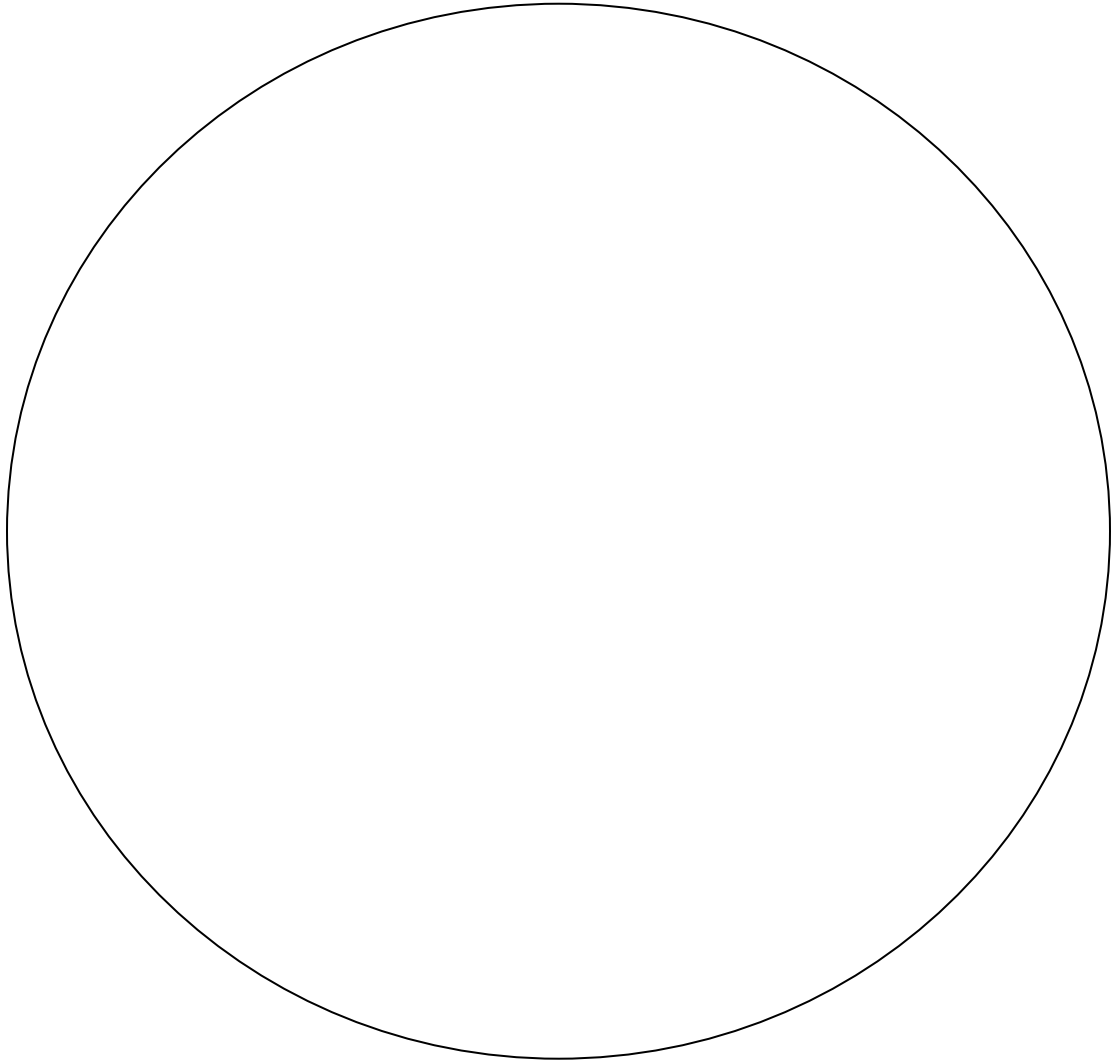
May you abide in peace

May you feel safe and secure
May you feel loved and cared for.

5. Do this with someone else who is equally important, that you like and respect.
6. Do this with someone you barely know.
7. Do this with someone you got irritated/upset with today.
8. Do this with someone who has hurt you/you are concerned about meeting in the future.
9. Radiate the warmth and love to people around you
... to everyone in your suburb, in your city, in the nation, in the world: May we all be well, May we all be happy, May we all abide in peace, May we all feel safe and secure, May we all feel loved and cared for.
10. **Bring your attention back to yourself**, so the feeling fills your whole being, breathing in peacefully, breathing out peacefully, at peace with yourself and the world.

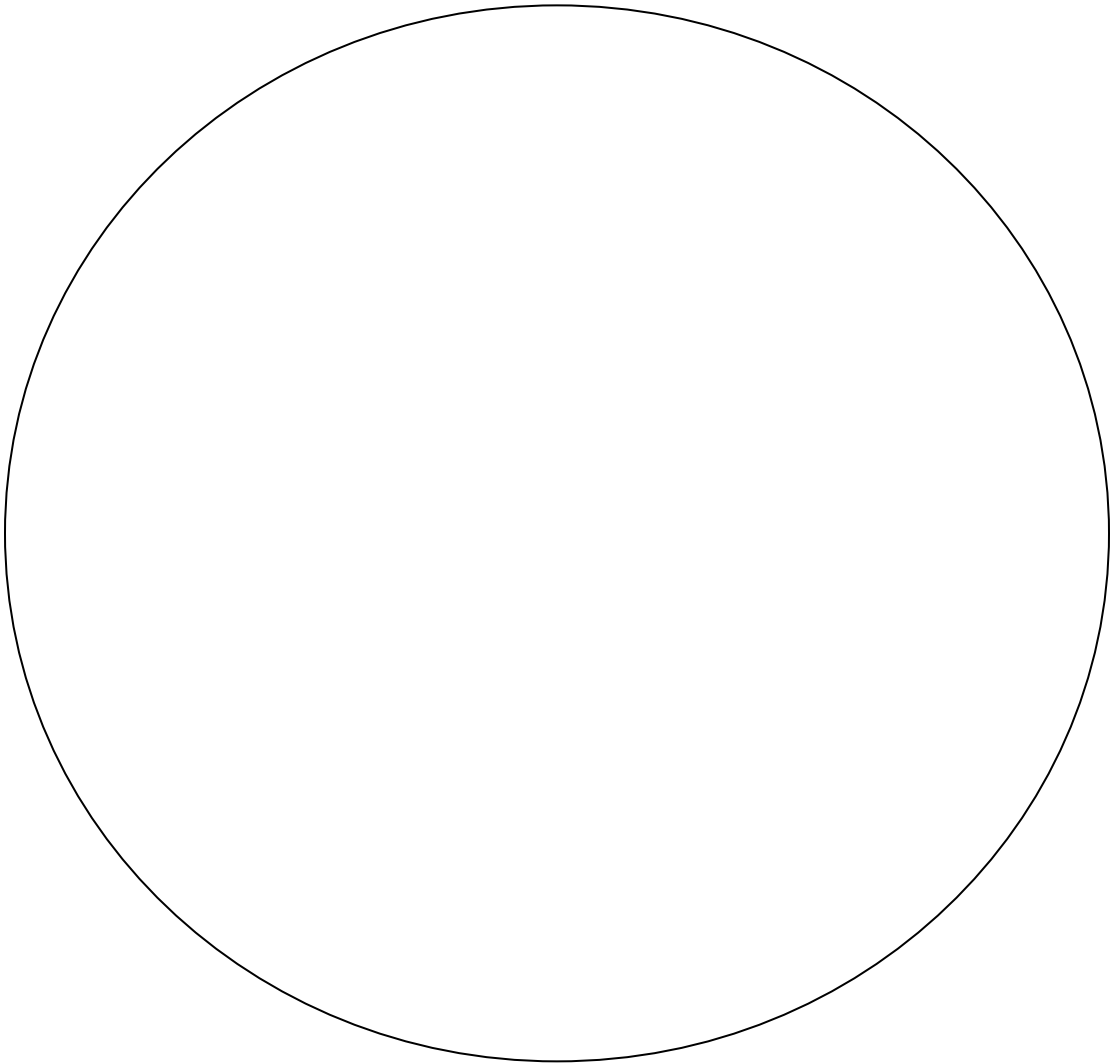
At the end of this activity, may engage the participants to express themselves using the Mandala circles (Clarke, 2004) found below:

Feelings MANDALA (Draw a Mandala based on how you are feeling right now)

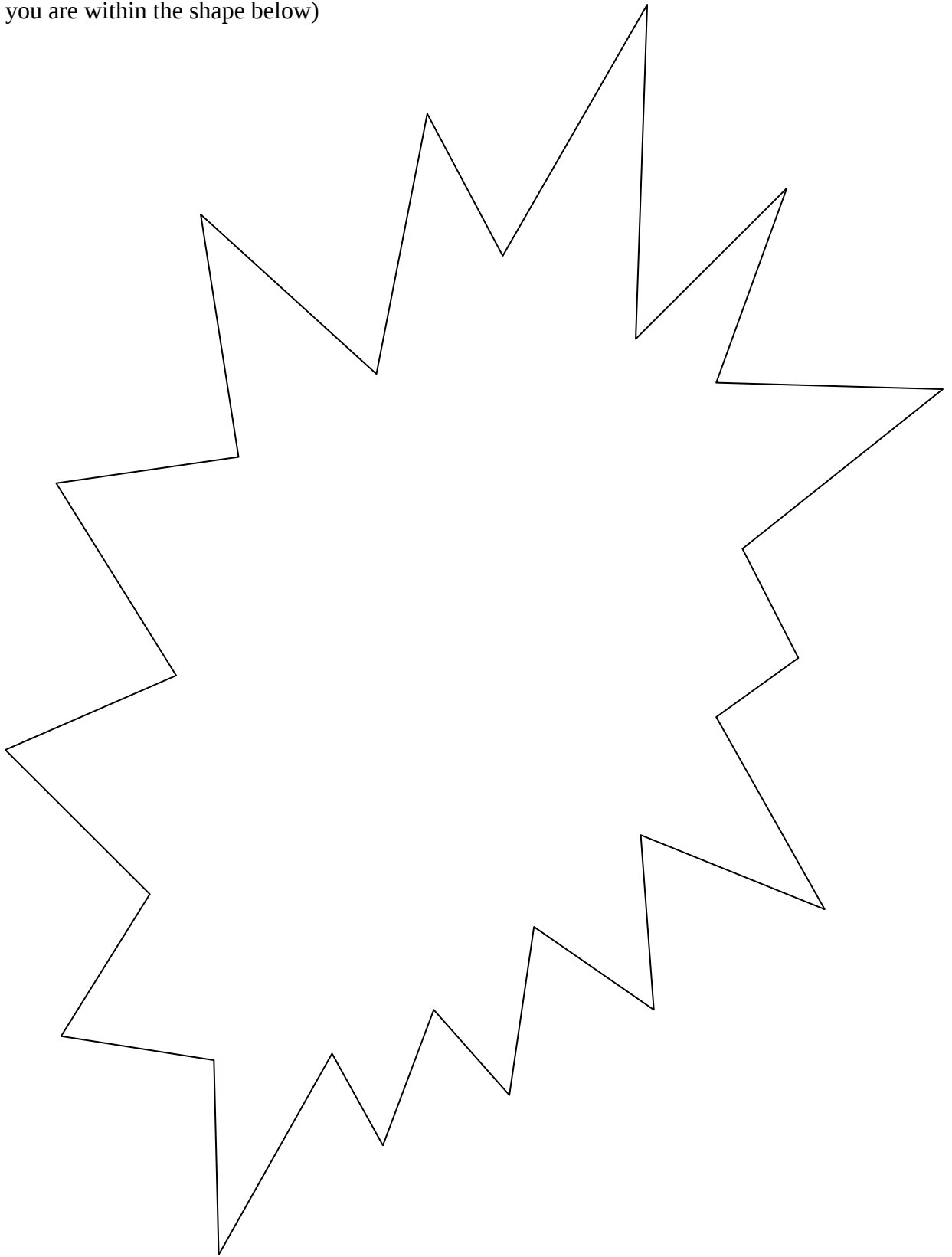


3) Mandala Circles (Clarke, 2004)

“Stress-Be-Gone” MANDALA (While listening to peaceful music, use soothing colors to create a Mandala to help you relax)



“I am Special” MANDALA (In what ways are you special? Write about how special you are within the shape below)



V. Introduction to Nonviolent Communication (NVC)*
A. Brief notes on the origins, assumptions and applications of NVC
(Rosenberg, 2003; Kashtan & Kashtan, 2006)

Dr. Marshall Rosenberg, a clinical psychologist who experienced verbal and physical attack growing up because of his race and religion, shared with us how to change our communication pattern to see humanity behind our actions, and lead better quality of life (Rosenberg, 2003; Duchscherer, 2012).

While usually regarded as a model of conflict resolution, NVC's deeper core lies in drawing natural compassion in every human being that allows us to respect each others' needs, and generate healthier and more caring patterns of communication and ways of thinking.

Nonviolent Communication has been applied for over 40 years in various settings globally, with people of any age and culture, in schools, healthcare and prison settings, religious organizations, as well as in international conflict zones (CNVC website; D. Duchscherer, personal communication, January 29, 2012; Branscomb, 2011; Rosenberg, 2003). It has also been adopted in different South American countries, including in a government supported social development projects in Peru (L. Acurio, personal communication, October 21, 2011; PrevCon-PCM website).

Key assumptions behind the application of NVC include: (Kashtan & Kashtan, 2006)

- All human beings share the same needs (be it physical, emotional, spiritual)
- All actions are attempts to meet needs (and different actions may bring positive or negative health effects to one or others)
- Choice is internal (e.g. when facing an uncomfortable situation, the choice to be angry, calm, humorous, or indifferent to it lies inside each of us, and how clear we are about our own needs)
- Our feelings point to needs met or unmet
- Human beings enjoy giving, AND human beings meet needs through interdependent relationships
- Self-connection is the most direct pathway to peace (regardless of whether we meet our needs or not)

B. Empathy (Kashtan & Kashtan, 2006; Rosenberg, 2003)

i. What is it?

- Rosenberg (2003): "Empathy is a respectful understanding of what others are experiencing" (p. 91 in English)
- Kashtan & Kashtan (2006): "It's the energy that flows between the two people receiving and giving empathy"
- For empathy to happen, **presence** of one's **heart** is essential
- It's not about the words!

- o Empathic words are only helpful if we carry compassionate energy
- o Silent empathy is also a form of empathy (and sometimes more powerful than words)
 - ii. Some (health) benefits from people who have received empathy:
 1. Increased sense of self-compassion for youth who were teenage mothers (Little, 2008), and increased capacity for conflict resolution for male parolees (Marlow, Nyamathi, Grajeda, Bailey, Weber, and Younger, 2012)
 2. In my parenting group, empathy helped mothers to relax with observed dropping of their shoulders, softening of their facial expression and slower speed when speaking (examples of physical responses contrary to being anxious)
 3. Empathy to defuse anger in situations where one might feel unsafe (examples drawn from Rosenberg (2003)'s book):
 - P. 118—angry group of people confronting a cop
 - P. 117—single female defusing potential rape from happening
 - P. 119—frustrated homeless person confronting a social worker
 - iii. Common behaviors of non-empathy (p.92-93 in English; p. 100 in Spanish)
 1. Advising: “I think you should...”
 2. One-upping: “That’s nothing; what happened to me was ten times worse”
 3. Educating: “This could be a great lesson for you...”
 4. Consoling: “It’s not your fault; you did your best”
 5. Story-telling: “This reminds me of the time...”
 6. Shutting down: “Cheer up. Don’t feel so bad”
 7. Sympathizing: “Oh you poor thing...”
 8. Interrogating: “When did this begin?”
 9. Explaining: “I would have called but...”
 10. Correcting: “That’s now how it happened”
 11. Teasing: “You’re such a loser”
 - iv. Activity
 - Include a short activity to help deepen understanding between differences in sympathy and empathy
 - Introduce “Four ways of listening and responding” (using NVC giraffe and jackal symbols; click link to see actual material:
http://www.nvcworks.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=7&Itemid=46)
 - o Activity: “Four ways of listening” (Kashtan and Kashtan, 2006) [details on how to carry out the game can be found under IX. Resources]

- Invite 2 group members to share a situation that brings them pain/anger, and play it out using the ears and the puppets to demonstrate ways to respond empathically and non-empathically
- The reader reads the following statements and asks the group to choose which ones are empathic responses (Rosenberg, 2003, p. 109 in English)
 - A: How could I do something so stupid?
 - B: Nobody is perfect; you're too hard on yourself
 -
 - A: You aren't God!
 - B: Are you feeling frustrated because you would like me to admit that there can be other ways of interpreting this matter?
 -
 - A: How could you say a thing like that to me?
 - B: Are you feeling hurt because I said that?
 -
 - A: I'm furious with my husband. He's never around when I need him.
 - B: You think he should be around more than he is?
 -
 - A: I'm disappointed with your performance. I would have liked your company to double your production last month
 - B: I understand that you are disappointed, but we have had many absences due to illness

C. Four steps of NVC Model (Rosenberg, 2003; Mitrovich, n.d.; Haskvitz, n.d.)

i. Observation (v.s. evaluation)

- Concrete, measurable—"Like a video recorder"
- Not an interpretation, opinion or evaluation
- Points to what was said or done

Examples of observations mixed in v.s. separated with evaluations:

Observations <i>mixed in with</i> evaluations	Observations <i>separated from</i> evaluations
--	---

1. You are not working hard	1. When I see that you did not memorize your English vocabulary for 3 weeks, I think you are not working hard
2. Pablo is a poor soccer player	2. Pablo has not scored a goal in 20 games
3. Sandra procrastinates	3. Sandra writes her 30-page report only the night before due day
4. He won't give me back my book	4. He said "I won't give the book back"

1. Activity/game

- The leader makes statements and ask whether the group recognize these as observations or evaluations, and ask them for examples of observations if they hear evaluations: (E= evaluation; O= observation)

"You are so ungrateful" (E) → e.g. "When I stayed late to finish a project and heard no appreciation..."

"You did a great job!" (E) → e.g. "When I see that you have completed the work on time and three professors gave you high scores..."

"When I noticed you did not do the laundry in the last three weeks..." (O)

- Pair up the participants, have each take turns to describe what they observe in the other person (e.g. clothing, accessories, physical features) without evaluating (e.g. whether they like it or not)

ii. Feelings (vs non-feelings)

- Feelings points to our needs met or unmet.
- Feelings refer to a specific emotion, not something vague (e.g. I feel good about it...We do not know whether the "good" points to "happy" or "relieved")
- When we use "I feel" with nouns, pronouns, or words such as that/as if/like, these point to how we think others react or behave toward us, not how we feel:
 - o I feel *my classmate* is being manipulative
 - o I feel *I am* constantly on call
 - o I feel *like* a failure
 - o I feel *that* she doesn't like me

- I feel *abandoned, ignored, cheated, lied to, misunderstood, let down, threatened, unheard, unsupported, betrayed, taken for granted...*
- Distribute the print out of Feelings List (accessed through <http://www.cnvc.org/Training/feelings-inventory>)

1. Activity/game

- Have premade feelings cards (drawn from printed Feelings List) ready
- Group game: “E/Motion Triangle” (Kashtan and Kashtan, 2006) [details on how to carry out the game can be found under IX. Resources]

iii. Needs (the NVC way)

- Reminder of NVC assumption: All human beings share the same needs, but differs in the actions/strategies to meet the needs
- Our feelings points to needs met or unmet
- Understanding that we are not the cause of other people’s feelings (e.g. Tibetan monks who were tortured by the Chinese prison guards)
- Intention in NVC application: Each one of us take responsibility for our own feelings
- Intention in NVC: Everyone’s needs equally matters, regardless of whether these are met or not
 - Different people or times may have different preferences of needs, but a need would not have priority over other needs
- No PLATO (no specific person, location, action, time, object)—key differences in needs and strategies
- Distribute the print out of Needs List (accessed through <http://www.cnvc.org/Training/needs-inventory>)

1. Activity/game

- Have premade needs cards (drawn from printed Feelings List) ready
- (Large group game: +10) “How do I feel about that?” (Morrison and King, n.d.) [details on how to carry out the game can be found under IX. Resources]
- (Small group game) The leader share a scenario in which brought some pain to him/herself, and using the cards, describe the feelings connected to the situation described
- Invite 2-3 group members to share their situations, and have other members use the premade cards to guess the feelings and needs for this person

iv. Requests (vs Demand)

- NVC assumption: All human beings share the same needs
- How we meet the needs may differ from one person to another, or from a situation to another (e.g. Two people feel tense, and have the same need for relaxation, but one of them may go for a run, while the other may go read their favourite novel)
- Requests are positive, concrete/doable in the present moment

- Tips on making requests...effectively (Censor, 1993) (presented on diagram format)
 - Ask for specific actions or words you'd like from the person, and check in whether they really want to do it
 - E.g. "I am afraid of walking on my own and need some company. Would you consider getting up at 5am this Saturday to drive me to the bus stop?" (NOT "I want your company")
 - Give "DO-wants" not "DON'T wants"
 - E.g. "Would you be willing to tell me what keeps you from doing what I requested?" (NOT "I don't want to hear your excuses")
 - Ask for something specifically doable in the present
 - E.g. "Would you be willing to let me know now whether you would like to continue with this discussion this afternoon or tomorrow morning?"
 - Create CONNECTION—use words, tone and energy that INVITE further dialogue and solutions; this is KEY TO EFFECTIVE REQUESTS
- We do not know what's being asked is request or demand until we hear a "no" and see how the person making the request responds
 - If responding with "guilt, shame, anger"—it's demand
- Requests v.s. demands...An example: (*presented in diagram form*)

Sherry: "I have an exam next Monday and need time and space to study this weekend. Would you consider swapping our schedule and do my chores for this weekend?"

Yolanda: "No, I can't. I also have a deadline for next week. How about you ask Lili for help?"

If Sherry **was making a demand**, she might say:

"That's so typical of you! I helped you twice last month when you had to work!"

(blaming, making the other feel guilty)

"Don't you dare ask me to help you next time then!" **(threatening or punishment)**

If Sherry **hears it as a request**, she may **check in with the feelings and needs behind the "No"**:

"I'm guessing you're feeling anxious too about your own deadline and need more space and time for yourself?"

Sherry may also **express her own feelings and needs, and make specific request** when responding to "No":

"I'm sad and disappointed to hear you say no to helping me this weekend. I need some fairness and consideration of the time I've taken in helping you the last two times.

- When making demands, our needs are not likely to be met

- The objective is a relationship based on honesty and empathy
 1. Activity/game (choose 2 from below)
- The leader reads the following statements to see whether they group members can identify these are demands or requests: (Rosenberg, 2003, p. 88; p. 95 in Spanish)
 - o “I want you to understand me”
 - o “I’d like you to tell me one thing that I did that you appreciate”
 - o “I’d like you to feel more confidence in yourself”
 - o “I want you to stop complaining”
 - o “I’d like you to be honest with me about yesterday’s meeting”
 - o “I would like you to show respect for my privacy”
- Activity: “Request—not!” by certified trainer Ingrid Bauer (D. Duchscherer, personal communication, October 4, 2012) [details on how to carry out the game can be found under IX. Resources]
- Separate everyone into pairs; present the following scenarios and incorporate the 4 steps of NVC language. Pay special attention that the requests are 1) in active voice (what one wants, not what one doesn’t want), 2) concrete, 3) immediately do-able: (Leu, 2003, p. 99-100)
 - o “Yelling obscenities isn’t going to get you what you want”
 - o “This soup is much too salty”
 - o “At this company, we require teamwork. If that’s not a priority for you, you’d better be looking for another job”
 - o “Hey, kids, flashlights aren’t toys. Don’t waste batteries. They cost money.”
 - o “That’s not NVC—what you just said”

*Please Note: While I am not a certified trainer in Nonviolent Communication, I have been receiving training in NVC for an extended period of time (since 2007). I also do my best in sharing what I have understood of the NVC philosophy and application through inclusion of various sources of NVC materials from certified trainers, training from various trainers, and my own experiences in sharing and practicing NVC.

VI. Disarming unhealthy patterns (through bodily and linguistically mindful practices)

A. Communication habits that disconnect people (and likely to create negative psychological effects); Intentions when using NVC

(Mitrovich, n.d.; Rosenberg, 2003; Haskvitz, n.d.; Kashtan & Kashtan, 2006)

- i. Criticism, judgment, labels → Intention when using NVC: 1) Self-compassion & compassion for others, 2) Beyond “right” and “wrong”
 - 1. move from moralistic judgments to needs-based assessments
- ii. Denying responsibility → Intention when using NVC: 1) Take responsibility for our feelings and actions; 2) Choice is internal
- iii. Demands (include blaming, threatening or punishment) → Intention when using NVC: 1) Prioritize connection (rather than solutions that does not meet everyone’s needs), 2) Live in peace with unmet needs
- iv. Approval based performance (tend to focus on strategies and results, neglecting universally shared human needs) → NVC Intention: Caring equally for everyone’s needs

Remember to BREATHE DEEPLY (5 times), or WALK AWAY TEMPORARILY if you sense you are about to jump in to those patterns of reaction!!

B. Principles of Conflict (Duchscherer, 2012), and Intentions of Using NVC (Kashtan & Kashtan, 2006)

- The occurrence of conflict within a community informs us that there is something within these relationships that is not working as well as it could. Therefore there is something that can be learned to improve relationships within the community if we explore that conflict. → Intention when using NVC 1: Caring equally for everyone’s needs (Sharing power)
- People raise their voices when the perceived distance between themselves and another increases. The louder someone is expressing the more worried/scared they are that they will not be heard and that their needs will not be met
- When someone has emotional pain in them it makes it more difficult for them to hear another person. The higher the intensity of the pain, the greater the deafness.
→ This ‘deafness’ can be relieved when the deeper meaning of what someone said is heard, enabling them, in turn, to then hear the other person
→ Understanding, in turn, creates the space for mutually satisfying solutions/strategies

- Dehumanization and disconnection must occur before violence in any form can take place → (remind them of the A section: communication patterns that disconnect human beings)
- Conflict affects more than the two people who appear to be engaged in it. Conflict directly and indirectly affects many people within a group/community and the conditions which led to it arising were created by many people in the community. Therefore to transform conflict sustainably all those involved need to be brought together. → Whether large or small, a conflict negatively affects the health of individuals, communities and societies. Mindfulness practices & NVC offer systematic ways of living with ourselves and others for potential positive health benefits
- The way forward in conflict is through. Moving away from conflict increases the noise of conflict, moving toward it decreases the noise → Before we run away from, or react to the conflict, we can 1st BREATHE DEEPLY, and give self-empathy and connect to our needs for wanting to run away (e.g. need for ease, protection...); and 2) then empathize with the person you're in conflict with (guessing his/her feelings/needs)

Two activities related to anger and conflict

Expressing Anger

Purpose: To learn the connection between anger and right/wrong thinking; to cultivate the capacity to connect with the needs underlying the anger; to distinguish stimulus, source, and root cause of anger.

Activity Type: Skill building

Time Allotted: 30 minutes

Group Format: Individually and in dyads

Materials: Worksheet (below this section)

Key Learnings:

- Anger usually involves some judgment, and noticing the judgment can help us see where we are blaming others for our feelings instead of taking responsibility for them.
- Thoughts that often lead to anger include "should," "right/wrong," "fault," etc.
- Instead of judging anger, we can see it as a "red flag" that lets us know we're connecting with judgments instead of needs. We can then try to connect with the deepest feelings and needs we can.
- NVC is not about "being nice" or avoiding emotional intensity. We can still express our intense emotions - but we can try to take responsibility for those emotions by connecting them to our needs.

Suggested Participant Instructions and Facilitator Notes:

1. In this exercise you will be working individually and with one other person.
2. Please find your "Expressing Anger" sheet on page XXX. You will first work for about 5-10 minutes on your own, and then pair up to deepen your learning through mutual feedback and support. You will find full instructions for this activity on your worksheet.
3. When you have completed your worksheet, turn to another person who is done and go over your dialogues to refine your expressions of your feelings and needs and your empathy guesses and to ensure that you are staying within the process.
4. I will be moving around and answering questions.

Coaching Tips:

Encourage people to use the templates in their worksheets. We request this because we believe the templates will support both skill development and the consciousness shift of grasping the key learnings set out for this activity.

Invite participants to consider what the needs are behind the anger, how that anger is rooted in right/wrong thinking, ask them what their feelings are, what their needs are, what it is that's leading them to be angry (inviting them to experience the power of right/wrong thinking), etc.

Suggest to participants to go back and forth between the questions as needed. They might discover more thoughts, feelings or needs after they explore additional questions.

Debrief Suggestions:

Take a few examples, and work with them in the large group. Do a role play of expressing anger intensely.

Deepening Options:

Instead of using the worksheet for the responses of the other person, you can invite people to engage in dialogue, to play each other's jackal, and then to come up with empathy or expression of their feelings and needs in writing.

FAQ/Stumbling blocks/Things to Watch Out For:

- I. Some people have strong needs for understanding and expression and can be very attached to the intensity of anger or see expressing their feelings and needs in NVC as inauthentic (because it might lack intensity). This type of concern can provide opportunities for modeling intense expression of emotions ("screaming in Giraffe") and for deep empathy.
- II. Other people may have strong attachments to "being right." Again, this type of concern can provide opportunities for modeling and empathy, particularly around the paradigm shift of moving away from "right/wrong thinking."

Expressing Anger--Worksheet

KEYS:

- a. Anger usually involves some judgment, and noticing the judgment can help us see where we are blaming others for our feelings instead of taking responsibility for them.
- b. Thoughts that often lead to anger include "should," "right/wrong," "fault," etc.
- c. Instead of judging anger, we can see it as a "red flag" that lets us know we're connecting with judgments instead of needs. We can then try to connect with the deepest feelings and needs we can.
- d. NVC is not about "being nice" or avoiding emotional intensity. We can still express our intense emotions - but we can try to take responsibility for those emotions by connecting them to our needs.

1. Think of something that you are angry about and write down the situation.
2. What are you telling yourself are the reasons for your anger? (*Identifying thoughts that lead to anger*)
3. What needs of yours are not being met? (*Self-empathy*)
4. When you focus your attention on those needs, what other feelings come up? (*Noticing complexity of emotions underneath anger*)
5. Now write down what you could say to this person using your observations, feelings, needs and requests.
6. Imagine what this person might say in response to what you just said and write it down.
7. Imagine what feelings and needs this person is expressing through whatever they are saying or doing, and write down an empathy guess that you might say to them. (*Empathy*)

8. Notice how you are feeling at this moment. Are you still angry? If so, repeat this process starting at step 2.

Receiving Anger

Purpose: To deepen the understanding of the significance of anger by cultivating one's capacity to translate another's anger into their underlying feelings and needs, and being able to contain their intensity with empathy.

Activity Type: Skill building

Time Allotted: 30 minutes

Group Format: Individually and in dyads

Materials: Worksheet (right after the session)

Key Learnings:

- Reflecting a person's needs when they are expressing anger can be particularly liberating as a way of separating our own actions from the other person's anger.
- To help the other person connect with their needs and shift away from right/wrong thinking, we can guess feelings *other than* anger, those we imagine are the ones connected with the *needs* we are guessing instead of the *thought* we have identified.

Suggested Participant Instructions and Facilitator Notes:

1. In this exercise you will be working individually and with one other person.

2. Please find your "Receiving Anger" sheet on page XXX. You will first work for about 5-10 minutes on your own, and then pair up to deepen your learning and practice helping each other. You will find full instructions for this activity on your worksheet.
3. When you have completed your worksheet, turn to another person who is done and go over your dialogues to refine your expressions of your feelings and needs and your empathy guesses and to ensure that you are staying within the process.
4. I will be moving around and answering questions.

Coaching Tips:

See "Expressing Anger"

Ask participants to check to see if they are including themselves as the cause of the anger in their empathy guesses, and if so, to go back and refine them.

Remind people to use the templates in their worksheets to support their learning.

Debrief Suggestions:

Take a few examples, and work with them in the large group. Do a role play of receiving intense anger.

Deepening Options:

Instead of using the worksheet for the responses of the other person, you can invite people to engage in dialogue, to play each other's jackal, and then to come up with empathy or expression of their feelings and needs in writing.

FAQ/Stumbling blocks/Things to Watch Out For:

- I. Many people have strong feelings when they are faced with someone else's anger, especially if it is expressed with intensity. Encourage people to use self-empathy if their feelings are so strong that they do not want to give empathy in the moment.
- II. Some people perceive anger as "dangerous." This may be a time to talk about protective use of force, but also to stress expression of OFNR in relation to the anger.

Receiving Anger--Worksheet

KEYS:

- a. When anger is directed at us, it may be challenging to separate our own actions from the other person's anger. Being able to reflect the other person's need can be particularly liberating in this case.
 - b. To help the other person connect with their needs and shift away from right/wrong thinking, we can guess feelings *other than* anger, those we imagine are the ones connected with the *needs* we are guessing instead of the *thought* we have identified.
1. Think of a situation in which someone is angry in relation to you, and write down the situation.
-
1. Write down what thoughts this person has expressed to you or what you believe that this person is thinking in relation to you. (*Identifying thoughts that lead to anger*)
-
1. How are you feeling and what do you need when you hear this person's anger? (*Self-empathy*)
-
1. What may be this person's feelings and needs? (*Empathy*)
Write down your empathy guess using: "Are you feeling ... because you need ...?"
-
1. Imagine how this person might respond and write down their response.
-
1. Guess what may be this person's feelings and needs underneath this response and write down an empathy guess.

- C. Role play activities applying NVC 4 steps, and mindfulness practices (breathe, be aware, direct our attention)

Habitual Patterns of Responding

Purpose: To experience the possibility of transforming habitual responses through recognition of our own feelings and needs and those of others; to explore the options of empathy and self-empathy

Activity Type: Skill Building

Time Allotted: 30 minutes

Group Format: Individual work sheets and small groups (3-4 people)

Materials: Worksheet (below)

Key Learnings:

- Habitual responses are not immutable. We have options for connecting with our own and others' needs in such a way that, over time, our habits may be transformed.

Suggested Participant Instructions and Facilitator Notes:

1. Form groups of 3-5 people, then find the "Translating Habitual Patterns of Responding" sheet and spend 10 minutes working on your own until I call time.
2. In your small group, go over as many examples as you wish and share with each other the feelings and needs you wrote down for self-empathy and empathy guesses.

Debrief Suggestions:

Ask people to describe challenging ones they have encountered in themselves. In particular, invite them to identify where they may experience blocks to change, and how they might be able to work on them.

Translating Habitual Responses - - Worksheet

Imagine each of the following examples is something someone says to you. a) Write down what you might say habitually. b) Then write *your feelings and needs* which give rise to this response. c) Then guess and write down the feelings and needs of the *other person* that lead them to say what they are saying. The last example is left blank so you can fill in your own situation.

1. Your child says to you: "You can't tell me what to do."
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...
2. Your partner says to you: "You just don't care about what *I* want."
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...
3. A stranger pulls into your lane closer to your car than you like.
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...
4. A friend tells you: "I don't want to be your friend any more."
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...
5. _____ says to you (or does): _____
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...

Worry Stone Meditation: (Faber, 2009)

- This meditation can be done with a real rock, or just an imaginary one.
- Sitting up with straight spine but relaxed, hold your rock tight in one hand.
- Close your eyes and take a second to think about something that makes you angry, sad, or worried. Let that worry turn into a bright light right in between your eyebrows.
- Then imagine that light moving down away from your head, down through your neck, into your shoulder, past your elbow, into your hand and all the way down to the rock.
- Then imagine your rock is like a sponge, and let it soak up all of the light.
- As all of the light gets soaked into your rock, your worries go along with it. Once all of your worries have left your body, open your hand to look at your rock. Take a great big breath and blow on your rock, blowing all of your worries away.
- Notice how much better you feel now that your worries aren't in your body anymore.

VII. Integrating Mindfulness practices and NVC

A. Review: focus on the overlapping concepts and practices from both

i. Reminders:

1. It's not about the words; it's the energy one puts in (the attention, where our heart is)
2. At the same time, NVC steps/words is an organized way to help us stay on the path to connecting (and why feelings/needs cards can be handy)

B. Examples of combined activities/games for daily practices

- Focus on breath (Murphy, n.d.)

A leader says: "Get into a comfortable position and just notice the experience of your breath going in and out. Pay attention to what each breath feels like coming in through your nose or mouth, and notice how your lungs expand like a balloon. Then notice how it feels when you exhale"

- Mindful Listening and Expressing Feelings & Needs (Murphy, n.d.; Rosenberg, 2003)

A leader asks group members to break into pairs and discuss a topic of importance to them. The listeners are asked not to be mindful (not paying attention), and act distracted or bored. The leader then ask the speakers to use premade NVC feelings and needs cards to describe what it was like to talk to someone who was not being mindful.

Now the pairs practice again, with the listeners being mindful (paying all attention) to the interaction. Leaders and speakers discuss the difference: What was it like? (again using NVC feelings and needs cards to describe)

- Drawing and/or coloring mandalas (Fincher, 2000)

This exercise is ideal for members to do outside the training sessions.

Encourage them to observe their bodily sensations and feelings before and after drawing or coloring the mandala chosen (a copy of their chosen mandala will be provided), and write down the sensations and feelings observed, and the needs met (or not) by doing this activity.

VIII. Supporting the Community Health Workers (CHWs)

A. Self-empathy and self-compassion comes first

It is possible that there may be things that come up for us as we teach the curriculum, be it experiences mentioned by others that trigger our judgment or negative feelings towards ourselves or others. When this happens, it may be difficult for us to continue teaching or support the youth with the compassionate intention we set forth to do. This is an opportunity for us to really look into ourselves and give some self-empathy for ourselves, practice some loving-kindness meditation, or find someone with experience in NVC or mindfulness meditation to hear us out (e.g. on site/locally with the PI, or Skype with the PI or other trainers).

Many trainers in NVC and in mindfulness practices shared that, when they are triggered and find themselves having a difficult time continuing to offer teaching or support to other people, they find that taking some time for self-empathy and self-compassion is crucial in translating, and transforming our own judgments into the 4 steps of NVC: Observation (of our judgments), Feelings (of what needs are not met), Needs (that are universally shared by all human beings), and Requests (to ourselves or others).

These steps may seem mechanical at first, but when it is exercised with intention to truly care and accept ourselves for who we are, we make breakthroughs that would likely support us in helping others learn how to experience greater sense of self-acceptance and sincere care for others, and for a more harmonious way of communicating with each other. These are the ultimate goals of sharing a curriculum such as this one: to improve relationship with others, de-stress and enhance the health of ourselves and others through compassion for self and others.

B. Practice/support:

- i. Materials: This curriculum, and “IX. Resources” section
- ii. People: Individually, paired or small support groups

(Based on the consensus of the CHWs, the group as a whole will decide the games/materials applied to support in the practices before, during, and after they teach the curriculum to the youth. Individual, paired or small support groups of 3-4 people may take place depending on the CHWs’ time and preferences)

C. Recruitment strategies

- i. Exploring feelings & needs behind sharing this curriculum—Discussions in pairs:
 - What feelings and needs arise when you think about sharing this curriculum?
 - What feelings and needs emerge when you think of recruiting/inviting the youth to learn about this?

ii. Some strategies for recruitment

- Verbal announcement through a community leader
- Using written scripts on site
- Online recruitment—strategies, and what to be on the lookout for (i.e. protection of privacy)
- Discussion: what other ways of recruitment do they think most helpful for La Comunidad Sagrada Familia?

D. Issues of confidentiality, privacy and voluntary participation (John Hopkins Medicine, n.d.; United for Sight, 2011; Ginebra, 2002; Aschengrau and Seage, 2008)

i. Importance of confidentiality & protection of personal information

Short introduction to the Belmont Report (Aschengrau and Seage, 2008)

The Belmont Report, published in 1979, is a summary of essential ethical principles defined by the U.S. National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. The 3 principles are: respect for persons, beneficence, and justice.

These principles hold firm the idea of respecting people's decision on whether to participate in a research; researcher's responsibility in holding maximum benefits for the participants in conducting a study; and the principle of justice determines whether the burdens and benefits of research are fairly distributed.

Meaning of privacy and confidentiality (United for Sight, 2011)

While not simple to define, a definition of privacy refers to “a culturally specific concept defining the degree of one's personal responsibility to others in regulating behavior that is regarded as intrusive” (<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/privacy>). In the intersection of ethics and research, privacy involves control of access to an individual's information, i.e. the power of deciding who and which information can be accessed of a research participant.

Similarly, confidentiality refers to the information about the person that has been revealed to the researcher. In medical research, researchers are in a position of responsibility and dealing with a great deal of very personal information that their participants have agreed to disclose. Safeguarding this information is a key part of the relationship of trust and respect that exists between the researcher and the participant.

In the context of community health workers (CHWs), issues of confidentiality and privacy is equally important, despite that the CHWs are not researchers, and yet because of the role that involves them in collecting personal information relating to health, they

are placed in an equally important place of safeguarding any personal information that were obtained during their function as CHWs.

Examples of safeguarding the personal information

- Do not share any personal information, or content of the conversation with a particular youth to any other people; only share relevant information pertaining to the project with the researchers involved (in this project, the PI)
- If you have access to computers and will need to keep the youth's information, use participant codes to label data instead of using names, and keeping a separate list of code-to-name match-ups (United for Sight, 2011).
- In interview studies, use the participant's first name only (or even using an alias) when recording or publishing data. Most of the time, an alias will suffice, and is especially important to protect the participant if the published data includes other identifiers such as age, gender, community affiliations, or place of residence (United for Sight, 2011).
- If you need to write down notes during the interview or during the teaching, make sure to not write down the full names of the youth. Write down enough information to help remember when analyzing the data, and immediately destroy the notes or safeguard any of those information in a secured place (in the case of this study, turn it in to the PI to destroy the notes).

ii. Importance of voluntary participation

On informed consent (United for Sight, 2011; Ginebra, 2002)

(Please note: I used my informed consent for the project as a sample)

This document is an example of what informed consent is about. The information contained in this document helps the participants to decide whether they want to take part in the study. At its most basic, it includes:

- 1) Summary and specific activities that the study will undertake
- 2) What are the likely risks and benefits in participating in the study
- 3) What are the participants' rights of confidentiality and privacy
- 4) Who could they contact if they have more questions (e.g. the specific institutional IRB)
- 5) Emphasize that participation in the study is an entirely voluntary process, and at anytime they may withdraw from the study

The process of obtaining an informed consent points to both legal and ethical standard by which all research must abide. According to Family Health International, "Informed

consent is not merely a legal requirement or a document to be signed; it is a communication process between the researcher and the participant that starts before the research is initiated and continues throughout the study. It is essential that the information provided is understood by the potential participant and empowers that person to make a voluntary decision about whether or not to participate in the study.

IX. Resources

A. Activity pages & games/practices

SPECIFIC ACTIVITIES FOR THE CURRICULUM

1) Under V. Introduction to Nonviolent Communication, Section B. Empathy

Activity: “Four Ways of listening” (Kashtan and Kashtan, 2006)

Purpose: To introduce people to the power of the stories we tell ourselves about what others are doing or saying.

Activity Type: Inspiration and Connection

Time Allotted: 15 minutes

Group Format: Presentation to whole group

Materials: Giraffe and Jackal ears

Key Learnings:

- Learning to separate what is happening outside us from what we tell ourselves about it.
- NVC is about how we THINK, not just how we TALK.
- Transforming how we think can make life more wonderful for us and for others around us.
- Every message, whatever its form or content, is an expression of a need.

Facilitator Notes:

1. This activity is a fun introduction to NVC consciousness. Start by giving people a brief introduction to the puppets and what they symbolize. We recommend making this as brief as possible, so that

participants will have an experiential sense of the difference rather than an intellectual one (you will have time right after this activity to get more fully into the components of NVC and the key differentiations)

2. Ask the group to name a few things that would be hard for them to hear. Pick one to illustrate the power of the stories we tell ourselves. Put on the Jackal ears facing outward, and ask someone in the group (or your co-trainer if you have one) to say the statement that you picked. Then say what you would be telling *yourself internally* if you had those ears on. For example:

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): "What's wrong with her? Does she think *anybody* could love her if she keeps being so needy?"

3. Ask the person to repeat the same statement, but this time have the repeat, Jackal ears pointing inwards.

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): "What's wrong with me? Why can't I love people? I'm a terrible human being."

4. Participants will most likely recognize these inner stories. You can highlight how much of the time we oscillate between these two states by swinging the ears inward and outward with your hand. This is the source of much of the pain we are in.
5. Next put on the Giraffe ears pointing inwards, and show how when we do that, we live in a different world. Instead of focusing on anyone's wrongness, we are attentive to our feelings and needs. Note how much that changes the quality of our own experience even before we open our mouth to say anything.

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): "Oh, I feel sad because I want so much to have my love received."

4. Now put on the Giraffe ears pointing outwards. This time you are illustrating how powerfully we can change the quality of our life and experience if we pay attention to the feelings and needs underlying the statements we are not enjoying. This humanizes the other person, reminds us that they have needs similar to our own, and makes it possible to hope for a connected outcome.

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): "I wonder if she is hurt and disappointed because she needs affection?"

Debrief Suggestions:

This is a time to establish connection with participants, and the beginning of the shift of consciousness we are seeking.

Emphasize that this is what we tell ourselves before we even open our mouths to say anything back, and that the story we tell ourselves when we hear something will affect what we will say, not only our internal experience of the encounter. Even when we don't articulate our judgments of ourselves or of others, they are often sensed from the way we express ourselves.

Deepening Options:

With some groups it may be possible to explore more deeply the consciousness shift by looking at the assumptions underlying the different stories we tell ourselves depending on the ears we wear.

**2) Under V. Introduction to Nonviolent Communication,
Section C. ii. Feelings**

Activity: “E/Motion Triangle” (Kashtan and Kashtan, 2006)

Purpose: To develop an experiential understanding of how we can respond differently to situations based on different stories and meanings we assign to them.

Activity Type: Experiential Integration

Time allotted: 15 minutes

Group format: Large group

Materials: Emotion posters.

Key Learnings:

- Different people respond with very different emotions to similar situations. This demonstrates that our feelings are not “caused” by the external stimulus.
- Some people have patterns of responses to situation - a feeling they are most likely to have in response to very different situations. This is an opportunity for self-discovery about what needs of ours are not met, judgments we tend to make, or which feelings we are or are not comfortable having.
- The way we feel about things is not “right” or “wrong” - it is based on our individual response to situations, and depends on which needs arise in us in response to those situations, or, in the case of anger, on our judgments about situations.

Suggested Participant Instructions and Facilitator Notes:

1. Please do this activity in silence. I have placed three sheets in three corners of the room with the words “anger”, “fear”, and “pain”. Each of these words represents all the feelings that resemble that word. So “fear,” for example, could also represent worry, concern, or

anxiety. I will now read a few simple scenarios. Try to imagine yourself in each situation, and place yourself in the room in a way that most closely describes how you believe you are likely to feel in that situation. If you think you would be feeling more than one feeling, stand somewhere between the two. If you don't connect with any of these feelings for that situation, step outside the circle for that scenario.

Notes:

- a. This activity requires a room or section of the room in which people can move around freely without chairs or tables interfering.
- b. Before people get up, place the signs in three different corners of the room such that they define a triangle.
- c. Here are possible scenarios for this portion of the activity. Feel free to use some or all, or replace them with situations which may be more meaningful to your participants:
 - 1. Someone in the street refers to you using a slur
 - 2. You see a parent hitting a child on the bus
 - 3. You hear a rumor that someone in your work place doesn't like you
 - 4. You see a store clerk following you in a store
 - 5. Your best friend stops talking to you
 - 6. You hear someone else being called a racial term
 - 7. Someone you are very close to is 2 hours later than you had agreed and you cannot reach them
 - 8. Your health insurance just denied you coverage for a medical procedure your doctor says you should have
 - 9. You find out that your significant other is having a sexual relationship he or she has not told you about
 - 10. You worked with a team on a project and one person is receiving all the credit
 - 11. Your teenager tells you that her or his friends are using drugs at their parties
 - 12. You hear that a suicide bomber killed people in your city
- a. After reading each scenario, ask participants: "In this situation, do

you imagine you would feel anger, fear, or pain?" Repeating this question helps ground people in what you are asking them to do.

Coaching Tips:

Remind people to stay silent and notice their experience of being in different places at different times, or different places from where others are.

Ask people to notice how others' movements are affecting them. If you see most people clustered in one place and just a few in another, ask everyone to notice what it's like to be in a different place from most people.

Debrief Suggestions:

Ask people to pair up and share their experience of doing this activity. Then ask for feedback from the group, and focus on bringing out the awareness of different feelings, and what stories lead to them.

Deepening Options:

You can take this opportunity for connecting with people about a variety of topics related to emotions:

The power of connecting with our feelings and getting comfortable with having them (through stories or deep empathy).

The power of getting comfortable with other people's feelings, especially when they are expressed intensely (through deep empathy, live dialogue between two people who have strong emotions in relation to each other, or role play).

Noting cultural differences in terms of which feelings are "okay" and "not okay" to feel in different cultures, or by different genders (through dyads asking people to consider which feelings they feel comfortable or uncomfortable feeling, have judgments about, etc., or through group discussion and connecting with the underlying needs that lead people to choose NOT to connect with feelings).

FAQ/Stumbling Blocks/Things to Watch Out For:

- I. People talking through the activity, joking. We encourage the quiet because we want to contribute to meeting people's needs for self-discovery and authenticity, but you may have a different sense of a particular group of participants and may decide that the lightness of jokes or talking is contributing to meeting their needs.
- II. Especially if people know others ahead of time, it may be useful to remind them that there is no right and wrong answers, and to make their decision about where to stand separate from where anyone else is standing.

**3) Under V. Introduction to Nonviolent Communication,
Section C. iii. Needs
Activity: “How do I feel about that” (Morrison and King, n.d.)**



How Do I Feel About That?



Demonstrating how we each have different feelings in the same situations.

Logistics

Number of participants: works best with 10 or more

Materials: six 8 1/2 x 11 cards (with one word each): angry, hurt, scared, happy, sad, comfortable; list of scenarios appropriate to this group (next page)

Handouts: needs list

Setting: classroom

Estimated time: 30 minutes

Level: beginner, intermediate

Purpose

- To discover one's own feelings in different circumstances.
- To develop acceptance of one's feelings, and the feelings of others.
- To increase our capacity for empathy and understanding.
- To make the connection between feelings and needs.

Set-Up and Introduction

1. Place each of the 6 feeling cards on the walls of the room, with spaces between them.
2. State purpose of the exercise.
3. Place a needs list by each of the cards on the wall.

Instructions

1. Read one scenario to the group, and invite them to go stand next to the feeling card that best represents their feelings about this situation.
2. Ask everyone to look around the room and see where everyone ended up. If some aren't sure, they could stand in the middle of the room in a 'not sure circle.'
3. Ask each group standing together to look at the needs list and name to themselves which needs/values they have that are represented by this situation.
4. In turn, ask each group to name aloud the needs/values they came up with.
5. Repeat steps #1-4, as many times as works for your group.
6. Ask the group to form a big group, seated.

Debriefing

- "How was this experience for you?"
- "Did you make any discoveries about yourself?"
- "Did you make any discoveries about feelings?"
- "Did you make any discoveries about needs/values?"

Facilitator Notes

- As an option, after you have used several of your scenarios, you could ask for volunteers to name a situation in their life (or one they make up) and the group responds by standing by the feeling word, etc.

How Do I Feel About That?

1. You and your supervisor have a confrontation. Then they tell you that you are required to take an anger management class.
2. You're really busy and occupied with something at home, and your roommate or family member insists on talking with you now.
3. Your best friend says they don't want to be your friend anymore.
4. Your boyfriend (girlfriend) has not told their family about you, and you've been dating each other for a year.
5. You've just heard a close friend criticize your driving.
6. Your 12-year-old son reacts immediately to almost every request you make by saying things like: "NO;" "I DON'T HAVE TO DO THAT;" "I DON'T CARE!"
7. You've worked for the same company for five years without a raise or bonus. You requested a raise on two occasions which were both denied.
8. You walk into class wearing new clothes and when the other students see you, they roll their eyes and smile at each other.
9. You want to share the expenses of a new fence with your neighbor. He refuses to pay for half of it. He says the fence is only rotten on your side.
10. You see another high school student beating up one of your friends.
11. You have just spread out a project or yours in the living room and a family member (or house mate, or partner), says, "Don't you ever think of anyone else who lives hear?"
12. You have overheard a close friend tell others something about you that you wanted kept private and confidential.
13. You're at school or work and someone says something really mean to you or your friends.
14. You hear someone else being called a racial term.
15. Your teacher gives you a C on a term paper, and you believe that you deserve at least a B.
16. Your boss or supervisor evaluates your work as unsatisfactory in several areas and you disagree with their feedback.
17. Your best friend goes out with a person you've had a crush on all year.
18. Your group of friends keep making plans without telling you or inviting you.
19. A close friend tells you they are thinking of killing themselves.
20. You hear a rumor that another student has been announcing they will beat you up after school.
21. You notice the clerk in a store is following you as you shop.
22. Your parents just received a note from one of your teachers complaining about your behavior in their class.
23. You told a close friend something very personal about yourself and now everyone seems to know.
24. You suspect that someone you know very well is starting to use drugs.
25. Everyone except you seems to be enjoying the project you're all working on.
26. You get up in the morning and the first thing that happens is someone in your family yells at you to hurry up.
27. You wake up to your dog licking your face.
28. You start to get dressed and you see that your favorite shirt is missing.
29. You go in the kitchen and everything you like to eat is on the table for you to choose.
30. You open the refrigerator and all you see is sour milk and moldy vegetables.
31. You get to school or work and a friend comes up to you and asks you to do something fun together in the afternoon.
32. You finish your school or work project and it turns out just the way you wanted it to.
33. You work on your school or work project and nothing you do seems to go right.

4) Under V. Introduction to Nonviolent Communication, Section C.
iv. Requests

Activity: “Request—not!” by certified trainer Ingrid Bauer
(D. Duchscherer, personal communication, October 4, 2012)

The leader (you) mentally chooses something s/he would like the whole group to do (For example, choose a physical position for everyone to assume: sit cross-legged on the floor with right hand on head and left hand in the air). Then the leader (you) proceeds to try to request what you would like asking only for what you DON'T want, and everyone tries their best to do what you are requesting.

For example:

Would you be willing not to stand? (pause while people move)

Please don't sit on a chair (pause...)

Etc.

Note to facilitator: the trainer's experience with this activity is that people have a lot of fun and also visceral learning about how confusing and difficult it is to guess what someone wants when you don't hear clear positive action language. She sometimes go 15 or more rounds before everyone finally gets the position/action I am asking for, instead of knowing what I want from one single positive request.

Additional notes on empathy from philosophers, trainers and supporters (may be shared for review before or during activities)

The hearing that is only in the ears is one thing. The hearing of the understanding is another. But the hearing of the spirit is not limited to any one faculty, to the ear, or to the mind. Hence it demands the emptiness of all the faculties. And when the faculties are empty, then the whole being listens. There is then a direct grasp of what is right there before you that can never be heard with the ear or understood with the mind.

Chuang-Tze (Thomas Moore's book)

Empathy is the identification with and understanding of another's situation, feelings, and needs. Empathy: Em – in; into; within; Pathy – feeling; perception

Empathy is the ability to experientially connect with the life energy within others, and ourselves. It allows one to navigate the chaos or turbulence of human communication. It enables one to connect with another without using ecologically unsound influence strategies. Empathy is the means whereby two people connect in such a way that everyone's needs will be met. It is the means for liberating our natural compassion which has been 'hidden' beneath a cloud of life-alienated thinking and communicating.

☺ Martin Buber: "Most precious gift one can give another is PRESENCE – connecting with what is alive in others." ☺

Empathy is presence, a sense of consciousness that transcends words: i.e. "Thank you for allowing me to be present with you during your healing". Words are the Lego blocks that we put together for description after the connection between self and another has already been made (not the opposite). With empathy there is a sense of exploration and joy; excitement and spaciousness.

With empathy one is 'adrift and aware'; you are following the wave but are conscious of also being on the wave. This is the intuitive consciousness. The person riding a wave doesn't try to make the wave or direct it, they just surf on whatever wave is alive in

the moment. I don't give empathy; I bring an empathic presence to another. Yet empathy is an active process. Give empathy because it is great fun and you really want to contribute to yourself and others.

ALTERNATE ACTIVITIES FOR SUPPORT GROUPS AND PRACTICES

Listening for Deeper Meaning

a) *Listening in Silence* - Find a partner. Think of some event, low on the emotional intensity scale, that you could share with your partner and/or would like some empathy about. Partner A will share their story first. Partner B will listen silently to Partner A, without using any words. Use whatever means will help you to maintain conscious presence with your partner. Each person will have 3-4 minutes to share their story, then we will switch roles.

Debrief & Harvest:

What did you learn about yourself in relation to your ability to be present with another in this way?

What was it like for you - what needs were met and not met - to be receiving listening in this way?

What distracted you and what supported you in maintaining connection with the other person?

Receiver of listening can also give feedback to silent listener as to what it was like to receive hearing in this way.

b) *Listening for the Deeper Meaning* - Find a partner. Think of some event, low on the emotional intensity scale, (or you could use the same event for part a above) that you could share with your partner and/or would like some empathy about. Partner A will share their story first. Partner B will be mostly silent with Partner A while trying to zone in to the essence of what is being shared by Partner A. After ~60 seconds Partner B will offer back to Partner A the essence or deeper meaning of what s/he heard. This reflection is structured around a basic word or phrase which seeks to give voice to this meaning or

essence that is being communicated. It seeks to enunciate some shared experience between this person and the listener in an attempt to verbalize that shared experience as accurately as possible. So it moves away from specificity and starts to move toward more general senses of what human beings hold to be significant or valuable for them. In-other-words what is the main point, the heart, core or central thing that this person is trying to communicate to you. One way of expressing this is to hear or translate whatever the person is saying into feelings and needs and express that to Partner A. Partner C will act as the facilitator listening attentively to the reflecting back to be sure that there is no advice, analysis, telling one's own story, judgment, etc. If this occurs Partner C can gently interrupt and remind everyone that we are seeking the essence of what has been said. Partner A give feedback as to whether Partner B has accurately reflected back the main point of what you were saying. If the reflection is not quite accurate then offer more clarity. Continue with this same story, stopping every 60 sec for reflection for 3-4 more times. Each person will have ~5-8 minutes to share their story, then we will switch roles.

Debrief & Harvest:

What was it like for you - what needs were met and not met - to be receiving listening in this way? What does it feel like to be heard?

What does it feel like to hear someone in this way?

Did anyone find that the other person's reflection was inaccurate? How did that feel? Did it really matter to the connection? Perhaps when it was inaccurate you would get more information and thus more clarity.

Anyone have the experience of understanding what you are sharing more because someone was listening?

Did anyone have the impression that the person listening to them was non-judgmental?

How did you know?

Did you notice a difference between when the person was listening silently and when the person reflected back the deeper meaning of what you said?

What was one example of what that difference was?

B. Content evaluation

Nonviolent Communication

- What are the four steps of NVC model?
- What is the difference between empathy and sympathy? Give examples.
- In sentences below, which ones are Observation, and which ones are Evaluation? (Haskvitz, n.d.)
 - When I hear you speaking louder than I would like...
 - You yelled at me
 - You complain about everything
 - When I heard you say you did not want me to be part of the project...
 - He is always late
 - When I see the work you did for one of our clients...
- Which below refer to feelings that meets (or not) our needs? Which ones are non-feelings?
 - I feel like shouting
 - I feel vulnerable
 - He feels that he's right
 - Do you feel abandoned?
 - When you said you will not be joining us, I felt desperate...
- What is the difference between needs and strategies?
- Which ones below are requests, and which ones are demands?
 - Would you be willing to consider sending me the letter by tomorrow afternoon?
 - You have to get this done in one day
 - Would you be willing to tell me what is that you are not happy with the event?
 - Can you please take care of this right away?

Mindfulness practices

- What does one do when one is mindful? Give examples
- What are some of the activities that can help us be more aware of our present? Give examples

What are the similarities and differences you noticed in NVC and meditation?

C. Contact information of practitioners (mainly Spanish speaking) in mindfulness practices and NVC

Section D. has several links to NVC organizations in Spain, and throughout the world (through Center for Nonviolent Communication website, www.cnvc.org) that may connect with Spanish speakers. Two personal contacts with whom I have obtained permission to share their contacts have been included in this section:

Ana Sofia Rotondo (Peru): anasofiarotondo@hotmail.com

CNV Argentina: <http://www.cnvargentina.com.ar/nl01.htm> , could look for Nanne Lotzkat

D. Website of interests to help with expanding learning/support

Mindfulness practices (mostly meditation)

(Spanish)

<http://mindfulkids.wordpress.com/en-espanol/>

Provides information and free practices on Thich Nhat Hahn's "Pebble Meditation for Children" (also in English)

<http://tarabrachmeditacion.blogspot.ca/>

A blog written by an experienced meditation teacher, Tara Brach

<http://www.tarabrach.com/audiodharma-Spanish.html>

Tara Brach's official website (scroll down to "**Dos meditaciones: "Meditación de Vipassana" y "El poder de decir sí"**" for free download of mp3 files of guided meditation in Spanish)

<http://www.rebapinternacional.com/english.html>

Brief introduction about Mindfulness-based stress reduction (MBSR) program in Spanish

Nonviolent Communication

(Spanish)

<http://www.cnvc.org/es/ABOUT/what%20is%20nvc/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-cnvc>

(Center for Nonviolent Communication, CNVC website, only this page in Spanish)

<http://www.cnvc.org/es/find-someone>

(CNVC's website to find trainers who speak Spanish)

<http://www.asociacioncomunicacionnviolenta.org/bibliografia.html>

(NVC Association in Spain. The link goes to published NVC related titles in Spanish)

<http://www.herramientasempatia.org/fuentes>

(scroll down to watch video on “Comunicacion No Violenta. Entrevista a Marshall Rosenberg”)

(English)

www.cnvc.org

The main NVC site with access to trainers worldwide

Community Health Worker (CHW)—selected resources

Information on “Consent, Privacy, and Voluntary Participation”

(English)

<http://www.uniteforsight.org/research-course/module4>

http://www.hopkinsmedicine.org/institutional_review_board/guidelines_policies/guidelines/informed_consent_i.html

(Spanish)

Consent & Assent forms (using PI’s consent forms as an example)

http://www.ub.edu/recerca/Bioetica/doc/pautes_etiques.htm (A document translated into Spanish in collaboration with the WHO, see “Pauta 4, 5, 6--consentimiento en participación; 18—confidencialidad”)

X. References

Aschengrau, A., and Seage, G. (2008). *Essentials of Epidemiology in Public Health* (2nd Edition). Jones and Bartlett Publishers: MA.

Censor, A. (1993). Information sheet: "Five properties of an effective specific request."

Center for Nonviolent Communication (CNVC) website. (n.d.). Retrieved from www.cnvc.org

Centro Budista Triratna de Valencia [Triratna Buddhist Center in Valencia] (2009). Una clase virtual de meditacion [A virtual class in meditation]. Retrieved from <http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual>

Clarke, M. (2004). *My sacred circle Mandala journal: A creative workbook for self-discovery & exploration*. Cross-Cultural Communications: Merrick, NY.

Duchscherer, D. (2012). Information sheet: "Principles of Conflict."

Faber, S. (2009, November 25). Meditation for kids: guided visualizations to help children relax. *The Examiner*. Retrieved from <http://www.examiner.com/article/meditation-for-kids-guided-visualizations-to-help-children-relax>

Fincher, S. (2002). *Coloring mandalas: for insight, healing and self-expression*. Shambala Publications: Boston, Massachusetts.

Ginebra. (2002). Pautas eticas internacionales para la investigacion biomedical en seres humanos [International ethical guideline for the biomedical investigation of human beings.] Retrieved November 11, 2012 from http://www.ub.edu/recerca/Bioetica/doc/pautes_etiques.htm

Green, R. (2007). A guided script for Loving-Kindness (Metta) Meditation. Retrieved from <http://www.rachelgreen.com/cgi-bin/a.pl?tips21>

Haskvitz, S. (n.d.) Materials from "Key concepts for Connected Family Communication;" "Examples of Step 1: Observations vs Evaluations;" "Examples of Step 4: Possible Present Doable Requests"

John Hopkins Medicine. (n.d.). I. Informed Consent Guide. Retrieved November 11, 2012 from http://www.hopkinsmedicine.org/institutional_review_board/guidelines_policies/guidelines/informed_consent_i.html

Kashtan, I. and Kashtan, M. (2006). Materials from “2007 Parent Peer Leadership Program: A joint project of CNVC and BayNVC.”

Leu, L. (2003). *Nonviolent Communication Companion Workbook: A practical guide for individual, group, or classroom study*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Little, M. (2008). Total Honesty/Total Heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills. A violence prevention strategy. (Unpublished master’s thesis). University of Victoria, British Columbia, Canada.

Marlow, E., Nyamathi, A., Grajeda, W., Bailey, N., Weber, A., and Younger, J. (2012). Nonviolent Communication training and empathy in male parolees. *Journal of correctional health care*, 18, 8-19.

Martikainen, P., Bartley, M., and Lahelma, E. (2002). Psychosocial determinants of health in social epidemiology. *International journal of epidemiology*, 31, 1091-1093.

Mitrovich, V. (n.d.) Materials from Compassion Now, Inc.

Morrison, J., and King, C. (n.d.). *How do you feel about that* [activity].
www.communicateforlife.com

Murphy, J. (n.d.). Growing Up Mindful (www.growingupmindful.com), and Mindfulness Based Psychotherapy (www.mindfulnessrecoverycounseling.com)

PrevCon-PCM website. (n.d.). Presidencia del Consejo de Ministros [Presidential Council of Ministers]. Retrieved March 14, 2011 from
<http://www.prevcon.gob.pe/somos>

Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent Communication: A language of life* (2nd ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

United for Sight. (2011). Module 4: Consent, Privacy and Confidentiality. Retrieved November 11, 2012 from <http://www.uniteforsight.org/research-course/module4>

Van Voorhees, B., Paunesku, D., Kuwabara, S., Basu, A., Gollan, J.,...and Reinecke, M. (2008). Protective and vulnerability factors predicting new-onset depressive episode in a representative of U.S. adolescents. *Journal of adolescent health*, 42(6), 605-16.

*Viviendo y comunicando
conscientemente: Un currícula de
salud psicosocial para los jóvenes
y los universitarios del albergue
del Perú*

*Adaptado por Sherry (Chen Yu) Shen,
Con apoyos del los jóvenes y los universitarios
de La Comunidad Sagrada Familia,
Lima, Peru*

Marzo de 2013

TABLA DE CONTENIDO

- I. Reconocimientos
- II. Introducción
 - A. ¿Por qué un plan de estudios de la salud? ¿Y por qué centrarse en la salud psicosocial?
 - B. ¿Quién puede utilizar el plan de estudios?, Y ¿Cómo se usa?
 - C. Estudiantes universitarios como promotores/promotoras de salud

III. Breve resumen de la literatura sobre el efecto de la meditación de atención plena y práctica, y Comunicación No Violenta (CNV) hacia la salud psicosocial

- IV. Las prácticas y meditación de atención plena
 - A. Definición y ejemplos de prácticas/meditación de atención plena
 - B. Terminologías claves
 - C. Actividades
 - i. Actividades/juegos Conscientes (Murphy, s.f.)
 - ii. Meditación guiada (Green, 2007)
 - iii. Círculos de Mandala (Clarke, 2004)

- V. Introducción a la Comunicación No Violenta (CNV)
 - A. Breves notas sobre los orígenes, los supuestos y las aplicaciones de NVC (Rosenberg, 2003; Kashtan y Kashtan, 2006)
 - B. La empatía (Kashtan y Kashtan, 2006; Rosenberg, 2003)
 - i. ¿Qué es?
 - ii. Algunos de los beneficios (de salud) de las personas que han recibido la empatía
 - iii. Los comportamientos comunes por falta de empatía
 - iv. Actividad
 - C. Cuatro pasos del Modelo de CNV (Rosenberg, 2003; Mitrovich, nd; Haskvitz, sf)
 - i. Observación (en vez de evaluación)
 - 1. Juego / Actividad
 - ii. Sentimientos (en vez de ausencia de sentimientos)
 - 1. Juego / Actividad
 - iii. Necesidades que enriquecen nuestras vidas (a la manera CNV)
 - 1. Juego / actividad
 - iv. Las peticiones (en vez de demanda/exigencias)
 - 1. Juego / actividad

- VI. Desarmando hábitos no saludables
 - A. Hábitos de comunicación que desconecta la gente (y probablemente creando efectos psicológicos negativos); Intenciones cuando se utiliza CNV (Mitrovich, nd; Rosenberg, 2003; Haskvitz, nd; Kashtan y Kashtan, 2006)

- i. La crítica, el juicio, las etiquetas
 - ii. Negando las responsabilidades
 - iii. Demandas/exigencias
 - iv. Aprobación basada en el rendimiento
 - B. Principios de Conflictos (Duchscherer, 2012), y las intenciones de la utilización de CNV (Kashtan y Kashtan, 2006)
 - C. Actividades de Juego de rol aplicando el modelo de CNV (4 pasos) y las prácticas de la atención plena (respirar, dirigir nuestra atención)
- VII. La integración de las prácticas de la atención plena y la CNV
 - A. Repaso: centrando en los conceptos y prácticas comunes de los dos
 - B. Ejemplos de actividades combinadas / juegos para la práctica diaria
- VIII. Apoyo a los/las promotores/promotoras de salud
 - A. Primeramente: auto-empatía y la compasión a si misma
 - B. Práctica / apoyo:
 - i. Materiales: Este plan de estudios, y "IX. Recursos "
 - ii. Personas: Individualmente, emparejados o pequeños grupos de apoyo
 - C. Estrategias de Reclutamiento
 - i. Exploración de sentimientos y necesidades detrás de compartir este plan de estudios
 - ii. Las estrategias de reclutamiento
 - D. Cuestiones de confidencialidad, privacidad y participación voluntaria
 - i. La importancia de la confidencialidad y protección de la información personal (John Hopkins Medicine, s.f.; Unidos por la Vista, 2011; Ginebra, 2002)
 - ii. Importancia de la participación voluntaria (Ginebra, 2002; United for Sight, 2011)
- IX. Recursos
 - A. Páginas de actividades y juegos / prácticas
 - B. Contenido de la evaluación
 - C. La información de contacto de los profesionales (habla principalmente español) en las prácticas de la atención plena (meditación) y la CNV
 - D. Sitio Web del interés para ayudar a la expansión de aprendizaje / apoyo
- X. Referencias

I. Reconocimientos

Mis agradecimientos van más allá de las palabras; sin la ayuda de los más de 50 universitarios y jóvenes participantes de La Comunidad de Niños Sagrada Familia, Lima, Perú que han prestado tan bondadosamente su tiempo, ánimo y sobre todo su confianza, este proyecto no hubiera sido posible.

A los tres universitarios que han completado el proceso, estoy profundamente agradecida por su determinación y su flexibilidad en hacer todo lo posible para que esto lleve a cabo. Les debo uno grande. Estoy también honrada de haber tenido **a los siete universitarios**, aunque no han podido completar el proceso, han tomado bastante interés y energía a formar parte del equipo.

Mil gracias al **Dr. Iván García, MD**, el supervisor de mi proyecto, por su guía y paciencia; al **director Miguel** por su consentimiento y apoyo; y a los tutores **Mama Chogun, Srta Lili, Sra. Karina, José, Yanira, Nedy, Prof. Mercedes, Prof. Yuliza, Sra. Patty, y Vico**, quienes pacientemente asistieron con el reclutamiento y participación de los jóvenes; y **los voluntarios Francis, Teresa, Steve, José Antonio, Francesca, Benjamin, Barnabé y Christophe**, por sus escuchas, abrazos, y buen sentido del humor cuando me sentía decaída.

Estoy profundamente agradecida por la generosidad y confianza de parte de **Jennifer Zahgkuni, y Sr. Tom Nazario de The Forgotten International (TFI)**, quienes han ayudado iniciar mi encuentro con los chicos de La Comunidad, y confiaron en mi regreso para llevar a cabo un proyecto creado por el corazón.

Estoy sinceramente agradecida por el **Nichols Scholarship Committee**. Sus apoyos financieras fueron críticas en el éxito de este proyecto.

Estoy conmovida, y sumamente agradecida por la confianza y el apoyo de las siguientes personas: **Nanne Lotzkat** (Argentina/Alemania) por su generosidad y sabiduría con sus enseñanzas y materiales de CNV, y por conectarme con **Julio Bernasconi**, quien fue bondadoso en compartir sus traducciones de los materiales; a **Donna Steckal, PhD.**, por el uso de Encuesta de Empatía para uno mismo y otros (Ingles: Self-Other Empathy, SOE, Survey); a **Dra. Christina Cutshaw** de la Universidad de Arizona, por su recomendación del Cuestionario de Capacidad y Dificultades (Ingles: Strength & Difficulty Questionnaire, SDQ); a **Jason Murphy, MFTI** y **Mia Clarke, MA, ATR** por su confianza en dejarme prestar sus materiales de meditación y Mándalas para el currículo; a **Sheena Brown** y **Betty King, MPH** por su entusiasmo y sugerencias en los materiales de meditación; a **Martha Monroy, MA, Ángela Valencia** y **Ram Shrestha, MS** por sus vistas y guías durante los inicios del planeamiento.

Finalmente, sin el continuo apoyo y confianza de las siguientes personas en mi vida, no llegaría a imaginar la posibilidad de este proyecto en el primer lugar:

Mi Comité de Práctica, **Dr. Burris Duncan y Dr. Kerstin Reinschmidt de la Universidad de Arizona** (Estados Unidos), quienes siempre han confiado en mis capacidades, y me animaban cuando estoy en dudas;

Entrenadores certificados de la Comunicación No Violenta, **Amalasiri Dharmacharini (España) y Duke Duchscherer, MPH (Estados Unidos)** por brindar sus empatías e sabidurías ante, durante, y después de llevar a cabo el proyecto en Perú, apoyándome a sentir más calmada y presente durante los momentos muy difíciles;

Julio Hervás (España), quien ha sido el enlace fundamental de conectarme con Amalasiri;

Mavi Reyes (Perú), por su presencia y amistad después de 20 años de haberla conocido;

Janine Petrick (Estados Unidos), por su continua presencia, apoyo y amistad desde 2007;

Ana Rotondo (Perú) quien ha abierto sus brazos y su corazón a invitar a los jóvenes, los profesores de La Comunidad y a mí compartir su mundo;

Mis suegros, Janice & Terry Donald (Estados Unidos), por su apoyo profundo desde el comienzo de nuestras relaciones;

Mi hermana Syharn (Taiwan), por ser mi mejor amiga en esta vida;

Mi esposo Tom e hija Saskia (Canadá), por aguantar mis malos humores, mis ausencias, por creer en mí, y por siempre estar apoyando lo que me apasiona en la vida;

Y más que todo, **mis padres, Roberto y Julia** (Taiwán/Latinoamérica), por brindarme las primeras enseñanzas, abrir los primeros horizontes de mi vida, y siempre guiándome con sus sabidurías y amor, sea donde estén.

II. Introducción

Esta currícula se trata de un programa de salud diseñado con la ayuda de los estudiantes universitarios y los jóvenes de edad 14-17 de La Comunidad Sagrada Familia en Lima, Perú. El propósito de esta currícula es el uso de plan de estudios de salud que fue aplicado en diferentes culturas y en muchas partes del mundo, y para adaptarse a las necesidades específicas de los estudiantes universitarios y los jóvenes de esta organización.

A. ¿Por qué un plan de estudios de la salud? ¿Y por qué centrarse en la salud psicosocial?

Los dos propósitos principales para el diseño de este plan de estudios de la salud son 1) explorar maneras de diseñar la currícula que se adapte a las necesidades de los estudiantes universitarios que serán capacitados como promotores/promotoras de salud (a partir de aquí se referirá “promotores”) y adolescentes que recibirán las sesiones entregados por los promotores, y 2) para llegar con el producto final de un programa de salud y sus materiales pertinentes para el uso futuro de la organización.

Entonces, ¿qué significa "salud psicosocial"? Las definiciones cortas que figuran en el Merriam-Webster Dictionary fueron: 1) que participen tanto los aspectos psicológicos y sociales, y 2) sobre las condiciones sociales de la salud mental. Según Martikainen, Bartley, y Lahelma (2002), mediante la macro, mezo y micro-niveles de marco sociológico, psicosocial se sitúa en el nivel medio, nivel que tiene que ver con las relaciones interpersonales: la familia, instituciones religiosos, sociedad, y una organización de la comunidad, tales como La Comunidad Sagrada Familia.

Por lo tanto, la salud psicosocial puede ser sobre el efecto de la relación interpersonal en la salud. Cuanto mejor sea la calidad de nuestra relación con los demás, es posible tener alta probabilidad que nuestro salud puede ser mejor también (Duchscherer, 2012).

El enfoque en la necesidad de mejorar la salud psicosocial provenía de una evaluación inicial y bibliografía de las necesidades de educación en salud de los jóvenes en la organización. Los datos cualitativos y los comportamientos observados, y revisiones de literatura de mayor impacto socioeconómico en la vida de estos jóvenes llevaron a la necesidad de iniciar este proyecto educativo de salud con la organización.

Diversos beneficios se asociaron con la mejora de la salud psicosocial de los jóvenes, incluida la superior sentido de la autoestima y reducir los episodios depresivos (Van Voorhees, Paunesku, Kuwabara, Basu, Gollan, Hankin et al., 2008). En las secciones siguientes, el plan de estudios ofrecerá una visión general de los beneficios psicosociales de los componentes específicos del plan de estudios.

B. ¿Quién puede utilizar el plan de estudios?, Y ¿Cómo se usa?

Durante el proyecto piloto (de enero a marzo de 2013), este plan de estudios está dirigido a dos grupos de personas en la Comunidad Sagrada Familia:

1) Los adultos jóvenes que actualmente cursan estudios universitarios y / o títulos universitarios en ciencias de la salud o social para ser los/las promotores/promotoras de salud en la dicha organización, y

2) Los adolescentes 14-17 años que viven en dicha organización para recibir sesiones basándose en el plan de estudios de los promotores capacitados

Una vez que el proyecto piloto ha terminado, y cuando el plan de estudios definitivo se elabora a base de los promotores capacitados y comentarios de los jóvenes participantes, puede haber otros usos potenciales, que incluyen pero no se limitan a:

1) Servir como herramientas de habilidades y prácticas que ayudan tanto a los promotores capacitados y jóvenes que participaron en el proyecto piloto para formar grupos (o pares) de apoyo

2) Servir como referencia y material didáctico para los promotores que desean enseñar a otros jóvenes que no participaron en el programa piloto, o entrenar a otros estudiantes universitarios que se convierte en promotores de salud

3) Servir como referencia para los promotores y jóvenes que participaron en el programa piloto para compartir conceptos y prácticas con otros miembros de La Comunidad Sagrada Familia

***** Recordatorios importantes al compartir contenidos de los materiales ...***

Antes de compartir cualquier material relacionado con CNV de este programa, por favor, lea las Directrices para el intercambio de CNV:

<http://www.cnvc.org/guidelines-for-sharing-nvc> (esta pagina esta en Ingles, aunque traducción completa en español se encuentra al fondo de esta sección)

Al compartir cualquier material relacionado con las prácticas de la atención plena, por favor asegúrese de dar crédito a la fuente del material (por ejemplo, mencionar o escribe el nombre de la persona que creó el material o ejercicios particulares cuando se comparten con otros)

C. Estudiantes universitarios como promotores/promotoras de salud

Como miembros de la comunidad que están familiarizados con la cultura institucional de la Comunidad Sagrada Familia, y al mismo tiempo recibir educación universitarias en ciencias sociales o de la salud, los estudiantes universitarios pueden ser uno de los candidatos más ideales para ser capacitados como promotores/promotoras de salud para entregar el plan de estudios a los adolescentes en dicha organización.

Dado que la mayoría de los jóvenes de dicha organización no tienen familiares y procedían de familias de escasos recursos, estos estudiantes también pueden servir como

modelos a seguir para los jóvenes, inspirando a cursar estudios superiores, se convierten en profesionales en su campo elegido, y finalmente establecerse a ser autosuficientes miembros en la sociedad peruana. Por lo tanto, poniendo a prueba el programa para ayudar a dicha organización para iniciar un sistema de promotores a mejorar la salud psicosocial de la juventud también puede cumplir con el objetivo a largo plazo de potenciar a los estudiantes universitarios y los jóvenes de esta comunidad.

Pautas para compartir la CNV: Para los que no son Instructores Certificados por El Centro de Comunicación No Violenta (CNVC en inglés)

(Contenido traducido de <http://www.cnvc.org/guidelines-for-sharing-nvc>)

Cuando usted experimenta los aportes que la Comunicación No Violenta (CNV) ha realizado en su vida, a menudo es el siguiente paso a querer compartir lo que ha aprendido con los demás. De hecho, es nuestro sueño que a través de nuestros esfuerzos en conjunto, todas las personas y estructuras organizativas se profundizará en su capacidad de relacionarse pacíficamente y servir a la vida más plenamente. Damos la bienvenida a la participación de todos en la difusión del sueño sobre la visión de la NVC (CNV en español) y queremos inspirar a compartir con autenticidad y creatividad de tu corazón. Las siguientes preguntas se pregunta a menudo por personas que quieren compartir su conocimiento de la CNV con las personas, grupos y organizaciones.

¿Por qué estoy empezando a ver los términos NVC (CNV en español), CNVC y similar en cursiva?

Con la reciente revisión del Acuerdo CNVC Entrenadores y aclaración de los acuerdos de nuestra marca, nos hemos dado cuenta que nos gustaría poner nuestro término de marca registrada aparte del resto del texto para fines de identificación, la claridad y la marca. Una forma fácil y efectiva de hacer esto es mediante el uso de la letra cursiva. Le pedimos que considere la adopción de esta estrategia en sus materiales de promoción, página web, etc, cuando se habla de los términos de marcas comerciales (que se enumeran más abajo). Otras opciones para apartar a los términos de marcas comerciales son: negrita, mayúsculas, subrayando, o entre comillas.

Si desea animar a cualquiera persona a compartir NVC, ¿por qué crear CNVC Instructores Certificados?

Nuestra intención es animar a la gente a pasar su valioso aprendizaje en formas que sean significativas para ellos. Promovemos la enseñanza de la CNV a través de nuestro programa de certificación de entrenador porque valoramos la posibilidad de proteger la integridad de la CNV como un cuerpo de enseñanza. Nuestro objetivo es hacer esto mediante el fomento de una comunidad de CNVC entrenadores certificados que tienen la experiencia compartida del proceso de certificación CNVC. A través del proceso de certificación, desarrollamos una relación y confianza CNVC Certified Trainers para comunicar los propósitos y la intención de la Comunicación No Violenta en una forma precisa, completa, consistente y confiable. CNVC Instructores Certificados se pidió que

se quedara en común con los entrenadores CNVC CNVC y otros certificados, y hacer un compromiso anual para apoyar el trabajo y la misión de CNVC, junto con otros acuerdos que se pueden encontrar en el Acuerdo Trainer CNVC. Una versión revisada del Acuerdo CNVC Trainer estará disponible a finales de este año y disposición del público para conocimiento compartido.

¿Así que cualquiera persona puede compartir sus propias experiencias con respecto a NVC?

¡Sí! Le agradecemos que compartir de sus experiencias y aclarar que su experiencia se basa en su propia comprensión de la Comunicación No Violenta. Al compartir sus experiencias con cualquiera de los términos de marcas comerciales se enumeran a continuación, le pedimos que usted reconoce Marshall B. Rosenberg y mencione organizaciones NVC (CNV en español) locales o regionales y CNVC Certified Trainers (instructores certificados por el Centro de Comunicación No Violenta), así como proporcionar información de contacto CNVC, www.cnvc.org.

¿Podemos anunciar o preparar reuniones formales con respecto a la Comunicación No Violenta?

Si va a compartir sus experiencias NVC través de una presentación como un grupo de taller o práctica, le pedimos que se abstengan de utilizar los siguientes términos en los títulos, títulos o subtítulos de sus talleres, materiales o medios de promoción de su trabajo, tales como tarjetas de visita, folletos, direcciones de email o nombres de dominio de Internet, marcas como estos términos están legalmente protegidas, propiedad de o licenciadas a CNVC. Sin embargo, siéntase libre de utilizar estos términos en que participáis en NVC, y en el cuerpo de sus materiales o medios de comunicación la promoción de su obra.

Hemos escuchado las peticiones para crear una lista de nombres alternativos y / o títulos para su uso por aquellos que no son CNVC Instructores Certificados. Nos gustaría ayudarle en su creatividad, la elección y la libertad para encontrar títulos que describen su intención y su enfoque personal, sentimos que la creación de una lista específica de las alternativas pueden ser más limitantes que apoyo. En su lugar, le animamos a ser tan creativos como sea posible, y se nos recuerda que hay muchas otras maneras de expresar la belleza que NVC puede aportar a nuestras vidas.

Los términos de marcas comerciales son:

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

NVC

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA un lenguaje de vida

EL CENTRO PARA LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

CNVC

La marca estilizada (logo) debidamente registrado en la USPTO (reg. no 2460893.)

TENGA EN CUENTA ESTA ACTUALIZACIÓN

Los siguientes términos son marcas registradas, pero le gustaría seguir utilizándolos en la búsqueda de nuestro sueño compartido. Estos términos pueden ser utilizados en los títulos, títulos y subtítulos de los talleres, o cualquier material o información que promuevan el trabajo, tales como tarjetas de visita, folletos y direcciones de correo electrónico o nombres de dominio de Internet, en el entendimiento de que los términos sólo se identificarán en relación a la Comunicación No Violenta. Valoramos el uso de estas marcas registradas para ayudar a los consumidores que dependen del Centro o de los productos Dr. Rosenberg y servicios, y para ayudar a prevenir los signos de perder su carácter distintivo y convertirse en genérico. Esperamos su apoyo a estas peticiones se beneficiarán mutuamente CNVC y sus propias metas para el intercambio de NVC en el mundo:

Comunicación compasiva
JIRAFA IDIOMA

¿Podemos decir que somos "NVC formadores"?

CNVC Instructores Certificados son identificados como siendo patrocinado por CNVC aunque el uso del término "Entrenador Certificado CNVC", que significa su relación con CNVC. Con el fin de evitar toda confusión sobre el patrocinio, le pedimos que utilice términos que están libres de la implicación de la certificación o el patrocinio por CNVC o cualquiera de la primera serie de términos de marcas comerciales mencionadas en cualquier medio de comunicación o materiales tales como tarjetas de visita, folletos, Las direcciones de correo electrónico y nombres de sitios web. (Por ejemplo, por favor no utilice "entrenador NVC", "mediador NVC", "facilitador NVC" o cualquier otro término similar). Se solicita que informe a los que usted comparta sus experiencias con NVC que no están certificados por CNVC como entrenador, sin embargo, siéntase libre de proporcionar información acerca de su propio trabajo, la formación NVC, y experiencias de vida.

¿Qué acerca del uso de la imagen de jirafa?

La imagen de la jirafa puede ser una metáfora poderosa, y puede ser utilizado con gran efecto en el intercambio de NVC y en materiales promocionales. Usted es libre de utilizar la imagen y la jirafa plazo en todos los materiales, con la clara intención de que la integridad de la CNV se respeta. Siéntase libre de utilizar la imagen, la palabra y los títeres como una herramienta efectiva en la distribución de NVC.

¿Eso es todo? ¿Quieres un retorno financiero de mis talleres?

Nos encantaría recibir una donación de usted como una expresión del espíritu de dar y recibir en el que esperamos que usted está compartiendo su experiencia NVC. (CNVC entrenadores certificados ofrecemos un 10% de su entrenamiento basado en los ingresos.) Estos fondos apoyan CNVC en su misión de hacer NVC en todo el mundo.

¿Puedo compartir los materiales producidos por los entrenadores de CNVC cuando hago presentaciones?

CNVC materiales tienen derechos de autor. Por favor, entablar un diálogo con CNVC antes de usar estos materiales. La mayoría de los materiales son producidos para tipos específicos de entrenamiento, y nos encontramos con que la claridad y la integridad de estos materiales son mejor recibidas cuando se les ofrece en el contexto para el que fueron desarrollados. Para utilizar los materiales creados por un individuo, póngase en contacto con esa persona en primer lugar. Si usted produce sus propios materiales, en lugar de que les da derecho "Comunicación No Violenta", por favor ser creativos y utilizar un título diferente. Se puede hacer referencia a "Comunicación No Violenta", como usted compartir sus experiencias, indicando los materiales y el contenido están "basadas en el trabajo de Marshall B. Rosenberg y el Centro para la Comunicación No Violenta, www.cnvc.org".

Si usted todavía tiene preguntas, nosotros haremos nuestro mejor esfuerzo para responderlas. Si usted tiene necesidades que no se alcanzaría al aceptar las presentes directrices, por favor comuníquese con la oficina CNVC para continuar el diálogo antes de que usted o sus ingresos del grupo fuera de estas directrices. Esperamos con interés trabajar con usted en la búsqueda de crear un mundo más pacífico.

***Margo Pair, Director Administrativo
El Centro para la Comunicación No Violenta
15 de noviembre 2010***

III. Breve resumen de la literatura sobre el efecto de la meditación y practicas de Mindfulness (de plena atención) y Comunicación No Violenta (CNV) hacia la salud psicosocial

A. Ejemplos de los efectos a la salud a través de la aplicación de la meditación conscientes/de plena atención y prácticas

Se ha encontrado influencias positivas hacia las hormonas que producen estrés (o sea, disminuir el estrés) y los comportamientos de salud (Greeson, 2009)

Mejorar el reconocimiento y la regulación de las emociones (por ejemplo, Broderick y Metz, 2009)

Aumento de la concentración y el sentido del equilibrio (por ejemplo, Murphy, s.f.)

La disminución de los síntomas de ansiedad y el estrés de los adolescentes (por ejemplo Hölzel, Carmody, Evans, Hoge, Dusek, Morgan, Pitman y Lazar, 2010)

Reducción de angustias emocionales (Greeson, 2009)

B. Algunos ejemplos de los efectos sobre la salud se encuentran a través de la aplicación de la Comunicación No Violenta (CNV)

Aumento del sentido de empatía hacia uno mismo y los demás, que ayudan a reducir el estrés y la violencia hacia uno mismo y los demás (por ejemplo, Little, 2008; Kashtan y Kashtan, 2006)

Aumento de la comprensión de sí mismo que conduce a una mayor claridad mental, facilidad en la toma de decisiones, y más capacidad en reconocer cuando las opciones no está cuidando a sí mismo físicamente, mentalmente, emocionalmente. (D. Duscherer de 2012)

Mejora de la relación con los compañeros, colegas y miembros de la familia (por ejemplo, Lasater, 2009; Little, 2008; Rosenberg, 2003)

Habilidad en la aplicación de la resolución de conflictos (por ejemplo, Nash, 2007; Rosenberg, 2003)

C. Intenciones personales para compartir este programa

IV. Meditación y las prácticas de la atención plena

A. Definición y ejemplo de las prácticas de atención plena

"La atención plena es la simple práctica de prestar atención a las experiencias (pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas)", escribe Jason Murphy, un maestro de meditación y terapeuta con experiencias trabajando con los jóvenes de 14-18 de edad (<http://growingupmindful.com/index.html>).

Este es un tipo de práctica que podría incrementar nuestra atención al momento presente, no vivir en el pasado, preocuparse por el futuro, o juzgarnos a nosotros mismos o a los demás (Murphy, s.f.; Shapiro, Omán, Thoresen, Plante y Flinders, 2008).

Hay muchas formas de prácticas conscientes, incluyendo la meditación (puede sentarse, caminar, comer o recitación), las diferentes tradiciones de las prácticas de yoga, Chi Gong, Tai Chi, y también comunicaciones conscientes (un ejemplo de esto es la Comunicación No Violenta (CNV), que será introdujo en la siguiente sección).

Algunos ejemplos de las prácticas se incluirán en el plan de estudios para que los estudiantes de la universidad y de los/las jóvenes en La Comunidad Sagrada Familia determinen cuales practicas cubren sus necesidades.

B. Terminologías claves (proviene de materiales de Jason Murphy)

Conciencia/Estar consciente—Es como un contenedor que lleva una gran cantidad de actividades mentales: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, estados mentales, etc. en cada momento de nuestras experiencias. Así que si echamos una miradita al interior del contenedor, vemos un montón de cosas que está sucediendo al mismo tiempo.

Por ejemplo, cuando estamos sentados en la biblioteca, estamos leyendo un libro, pero también oímos a otras personas hablar, sentir el aire que sopla, estamos pensando en lo que estamos leyendo, estamos distraídos por nuestros propios pensamientos ... un montón de experiencias se hacen sentir en cualquier momento.

Atención—Es lo que hemos elegido por centrarse en el interior del contenedor de la conciencia, en cualquier momento. La mayoría de las veces nuestra atención se dispersa y no centrado (por ejemplo, cuando tomamos el bus: vemos a la gente subir y bajar, escuchar el bocinazo, oler el humo, sentimos el sudor en la frente, tenemos muchos muchos pensamientos pasando en un viaje en autobús ...)

Así que una parte importante de la atención plena es la práctica de colocar la atención en algo específico.

→ Importante para recordar: **La conciencia** es el conjunto de actividades mentales y sensaciones corporales que ocurren todo el tiempo en nosotros mismos ("el contenedor");

la atención es la elección de centrarse en una cosa específica / una actividad en el contenedor

C. Actividades (varias opciones incluidas cuales sirven mejor en las sesiones)

Ahora vamos a hacer unos juegos para ver como estar consciente y atender con la atención plena.

IMPORTANTE: *pon atención en ti/tu actividad, y estar en silencio para tomar en cuenta el efecto de la actividad.*

1) Juegos Consciente (Murphy, n.d.)

Comiendo una pasa con atención plena

Un/a líder del grupo distribuye las pasas. A los miembros del grupo se les piden que tomara una pasa, observa su aspecto, textura y olor, y luego ponlo en la boca y lentamente, conscientemente, empiezan a masticar, notando los gustos, sensaciones, e incluso los sonidos de comer. Esto también se puede hacer con dulces (especialmente masticables de fruta, o frutas como naranja)

Ahora me doy cuenta de...

Dos personas estén frente a frente y, tomando turnos, primera persona repiten la frase ahora "Soy consciente de..." y dicen de lo que esta consciente: Pensamientos, sentimientos, imágenes, sonidos, olores y tacto. Cada persona toma dos minutos sin parar.

Sigue la línea

Líderes ponen una línea de cinta adhesiva en el piso. Cada miembro del grupo tomando su turno, colocan un pie directamente en frente de la otra encima de la línea, poniendo toda su atención a la actividad. Después los miembros pueden compartir sus observaciones con respecto a la actividad (por ejemplo, perder el equilibrio, etc.)

Dibujando su propio Mandala

Cada miembro se le da un trozo de papel y materiales de dibujo.

Instruir:

Esta actividad de la atención plena es para dibujar su propia Mandala. Una Mandala es un dibujo que simboliza un estado de ánimo, o forma de ser. Tome

un pedazo de papel, dóblalo por la mitad, y dibuja un círculo en el centro de la página (una tapa puede ser utilizado para hacer el círculo).

Dirigen a los miembros a dibujar lo que parecen opuestos en ambos lados del papel. Por ejemplo: los miembros pueden dibujar cómo se sienten acerca de sí mismos, por un lado, y cómo piensan los demás los perciben en el otro lado. Esta actividad es enseñar lo que parecen opuestos o puntos de vista diferentes pueden ser parte de la misma.

Opcional: Al final de cada juego (o una secuencia de juegos) pueden reunir los participantes para compartir sus experiencias.

2) Meditación guiada (Green, 2007; Centro Budismo Triratna de Valencia, 2009)

Primeramente, el líder va a compartir brevemente que es la meditación “Metta” (un ejemplo de definición viene de:

<http://budismo-valencia.com/meditacion/tecnica-meditacion-metta-bhavana>)

“El significado de Metta es complejo, se puede traducir como amor universal...[también] se puede decir que Metta es una respuesta emocional positiva y creativa y podríamos hacer una larga lista de su contenido y significado, por ejemplo: calma, solidaridad, tolerancia, alegría, afecto, reconocimiento, respeto, comprensión, compasión.

Tu mismo/a puedes añadir a esta lista aquellas emociones positivas y creativas que te parecen adecuadas, mas propias para ti...Si alguien te habla con malos modos tu puedes responder con enfado y con mas malos modos, o también puedes decidir que tu no quieres enfadarte en esas actitudes y responder con calma y eso es Metta.”

Esta practica hay una estructura de cinco partes que nos ayudaría con las practicas, que nos vamos a ver en un rato. Las cinco partes son: 1) Metta hacia nosotros mismos, 2) Metta hacia un buen amigo/a, 3) Metta hacia una persona indiferente, 4) Metta hacia una persona que tenemos relaciones difíciles, 5) Metta hacia todos los seres.

Antes de empezar con la practica, voy a introducir la postura básica para meditación sentada (<http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual>)

“La postura

Comenzamos por sentarnos cómodamente buscando una postura que nos permita mantener la quietud durante la meditación sentada.

Sentamos con las piernas cruzadas repartiendo el peso del cuerpo entre el asiento y las piernas y tratando de encontrar la altura adecuada del asiento para una correcta

inclinación de la pelvis que facilitara una **columna vertebral recta**...[O] meditamos sentados en una silla...

Los hombros deben ser relajados, las manos han de apoyarse sobre los muslos (“thigh”) o en el regazo (“lap”). **La cabeza** equilibrada con la columna, y la barbilla (“chin”) apuntando suavemente hacia el corazón.”



Ahora el líder guiará al siguiente Meditación “Metta” utilizando las letras (Green, 2007; encontrada para más abajo), y la meditación guiada puede ser seguido por una actividad de dibujo / color.

1. Siéntese en silencio y cómodamente.

Siéntese en una forma cómoda, pero sin estar en una posición de sueño. Por ejemplo, la espalda recta, la cabeza hacia arriba, con los pies en el suelo y los brazos suavemente en su regazo. Respirar de forma natural. Cuida tu aliento que entra y el aliento que sale. Mantenga atención en su respiración durante un tiempo.

2. Pon tu atención en el área en el centro de su pecho y alrededor de su corazón.

Repítase suavemente y en voz baja, sintiendo lo que significan estas palabras: "Amor, amor, amor, que mi corazón esté lleno de amor ..."

Al decir esto, si se quiere, que aparezca una imagen de algo que se siente cuidado y amor. Puede ser una imagen de un perro suave, amable, o la mirada serena en el rostro de alguien, o podría ser un bebé, o la sensación de la piel suave como un gatito ...

3. Experimente la sensación de calidez y amor a través de todo el cuerpo: Siente el sentido de cuidar, sanar y calmante. Deja que pasen sobre ti ya través de ti mientras suavemente repetir a ti mismo:

Que yo esté bien, sano y fuerte
Puedo ser feliz
Puedo permanecer en paz
Puedo sentir segura y protegida
Puedo sentir amados y cuidados.

4. Trae a tu mente a alguien que es importante para ti, alguien que te gusta y respeto.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo:

Que estés bien

Que seas feliz

Que habitar en paz

Que se sientan seguros

Que se sientan amados y cuidados.

5. Haga esto con alguien que es igualmente importante, que te gusta y respeto.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo:

Que estés bien

Que seas feliz

Que habitar en paz

Que se sientan seguros

Que se sientan amados y cuidados.

6. Haga esto con alguien que apenas conoces.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo:

Que estés bien

Que seas feliz

Que habitar en paz

Que se sientan seguros

Que se sientan amados y cuidados.

7. Haga esto con alguien a quien se molestó / disgustado con la actualidad.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo:

Que estés bien

Que seas feliz

*Que habitar en paz
Que se sientan seguros
Que se sientan amados y cuidados.*

8. Haga esto con alguien que te ha lastimado / usted está preocupado acerca de la reunión en el futuro.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo:

Que estés bien

Que seas feliz

Que habitar en paz

Que se sientan seguros

Que se sientan amados y cuidados.

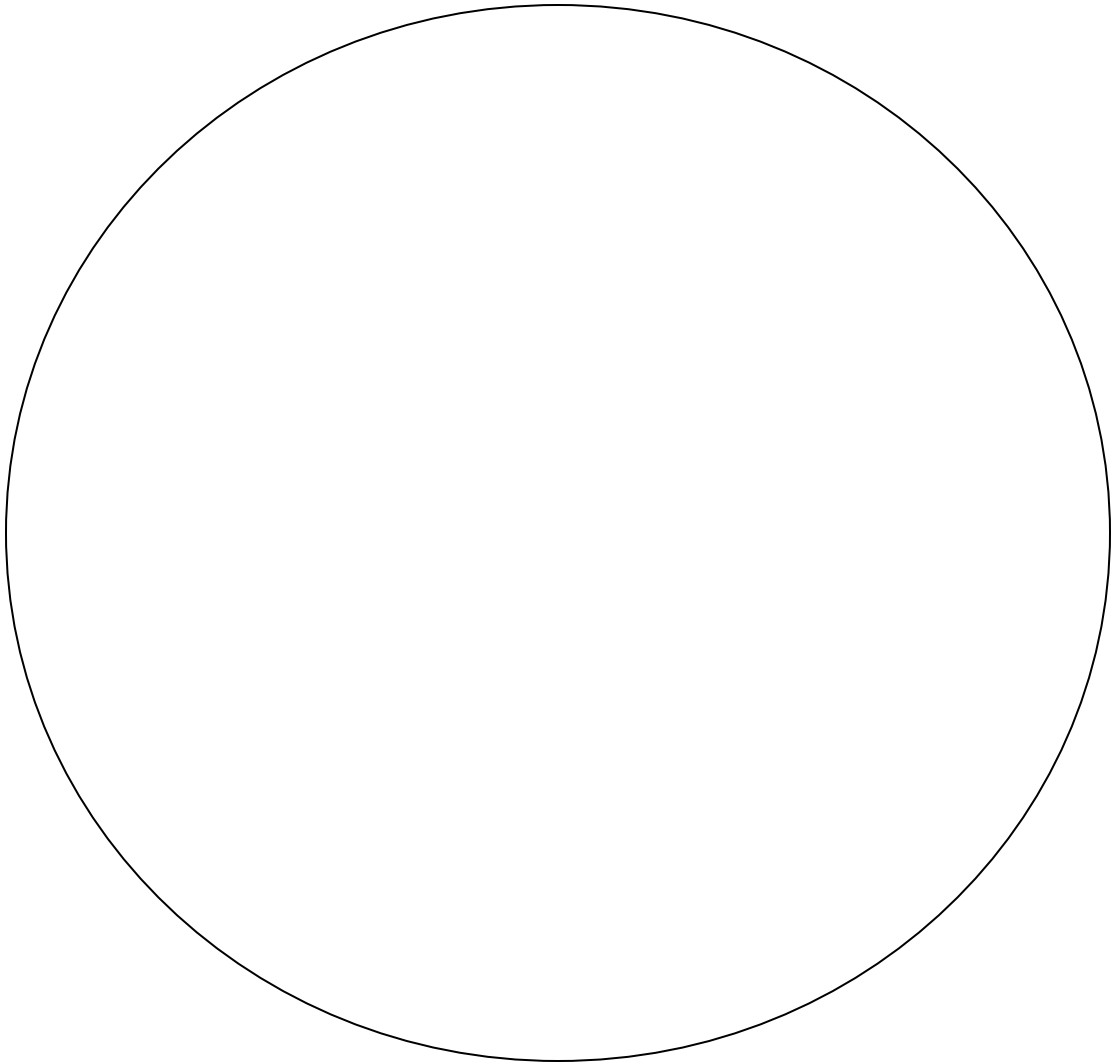
9. Irradiar el calor y el amor a la gente que te rodea

... a cada uno en su barrio, en su ciudad, en la nación, en el mundo: Que todos estén bien, Que todos sean felices, que todos nosotros permanecemos en paz, Que todos se sientan seguros y seguros, ¡Que todos nos sintamos amados y cuidados.

10. Lleve su atención de nuevo a sí mismo, por lo que la sensación llena todo su ser, respirando tranquilamente, respirando tranquilamente, en paz con uno mismo y del mundo.

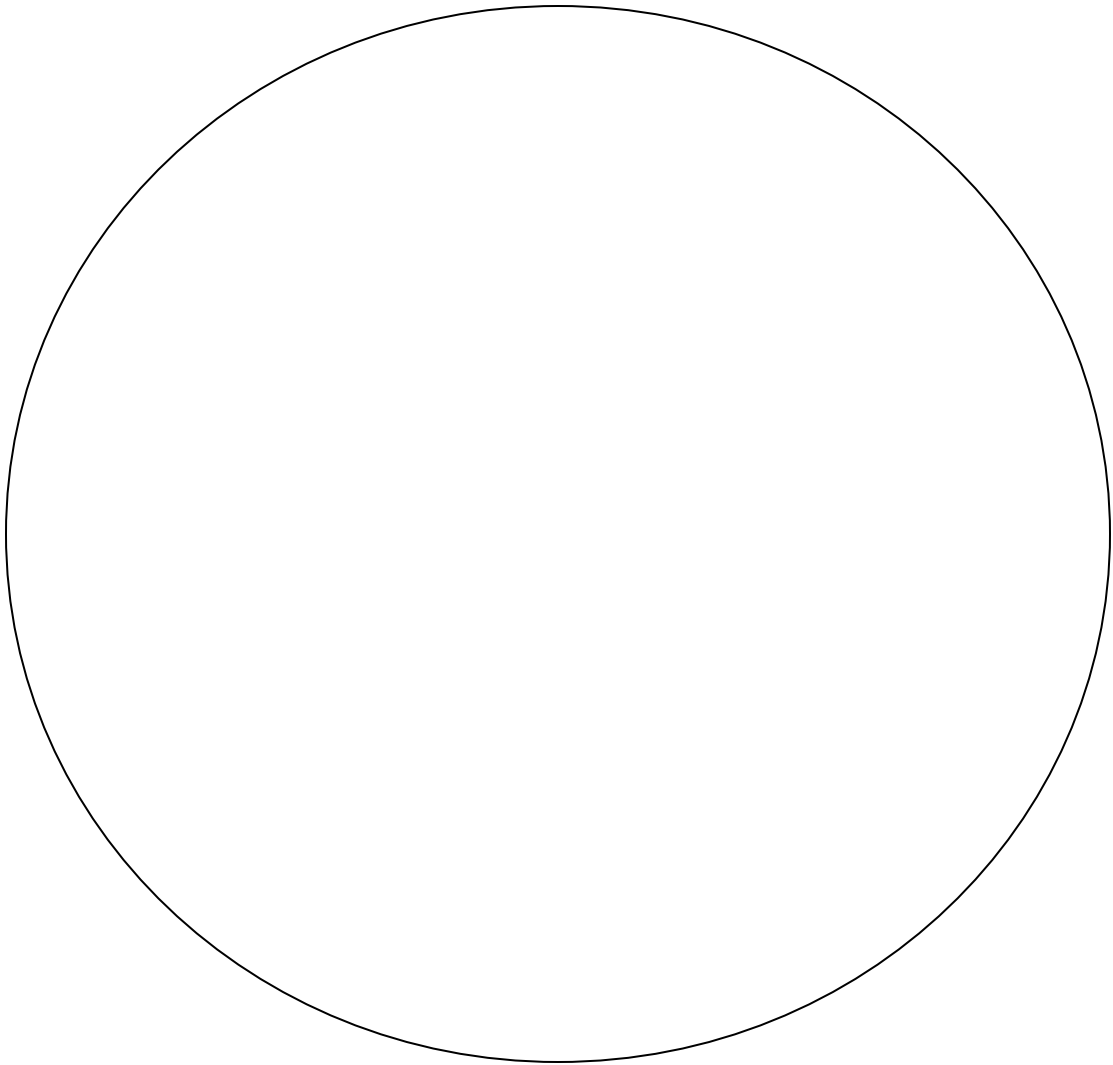
Al final de esta actividad, pueden involucrar a los participantes a expresarse mediante los círculos Mandala (Clarke, 2004) encontró a continuación:

Sentimientos MANDALA (Dibuje un Manadala sobre la base de cómo se siente en este momento)

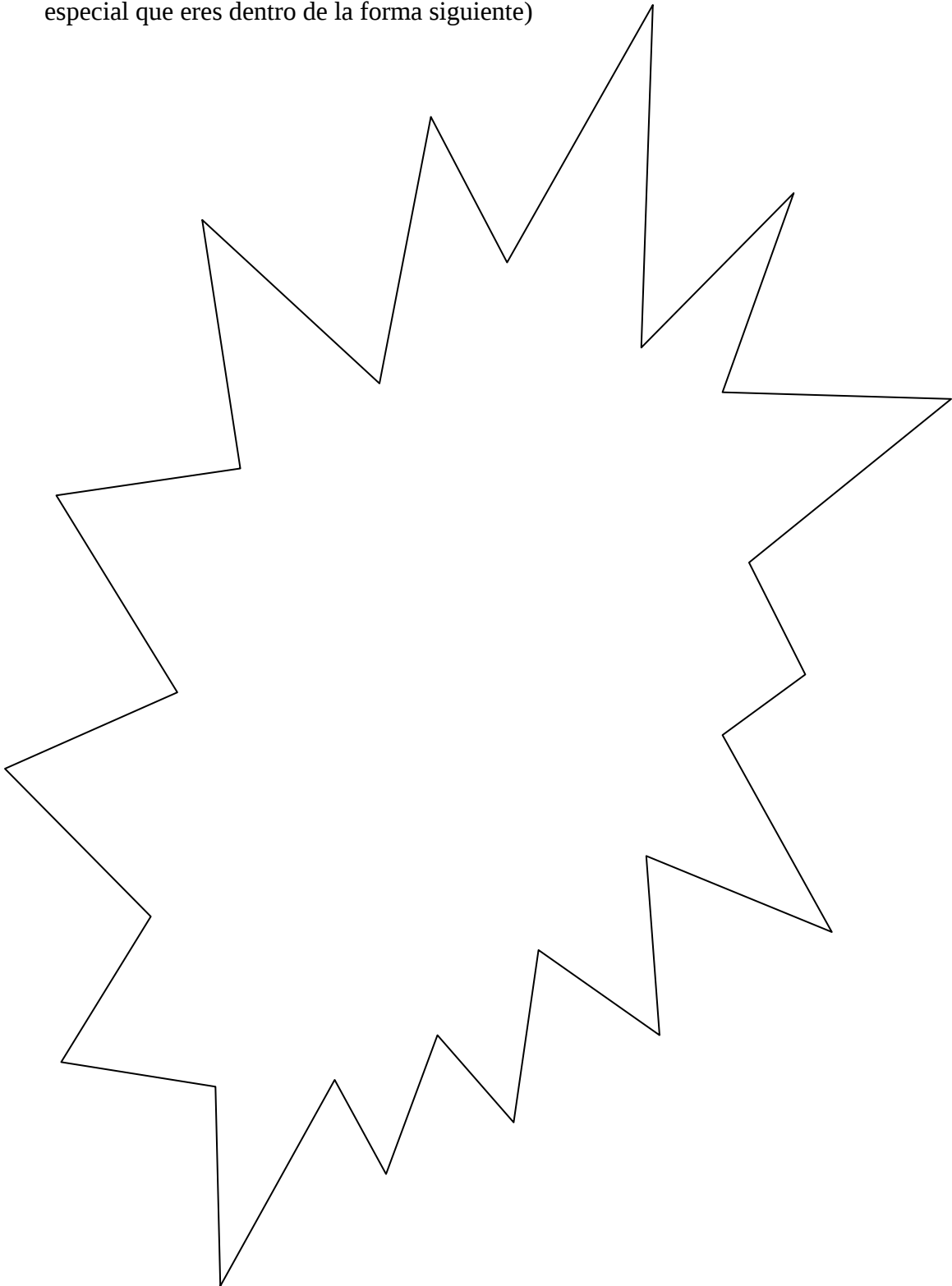


3) Círculos de Mandala (Clarke, 2004)

"Que el estrés desaparece" MANDALA (Podrías hacer esta actividad con música tranquila, usando colores suaves para crear un Mandala para ayudarlo a relajarse)



"Soy especial" MANDALA (¿De qué manera eres especial? Escribe acerca de lo especial que eres dentro de la forma siguiente)



V. Introducción a la Comunicación No Violenta (CNV)*

A. Breves notas sobre los orígenes, los supuestos y las aplicaciones de CNV (Rosenberg, 2003; Kashtan y Kashtan, 2006)

Dr. Marshall Rosenberg, un psicólogo clínico que sufrió agresiones verbales y físicas durante su juventud a causa de su raza y religión, compartió con nosotros cómo cambiar nuestros hábitos de comunicación para encontrar a la humanidad detrás de nuestras acciones, y llevar una mejor calidad de vida (Rosenberg, 2003; Duchscherer, 2012).

Aunque por lo general considerado como un modelo de resolución de conflictos, un profundo **núcleo de CNV se radica en la elaboración de compasión natural en todo ser humano que nos permite respetar las necesidades de los demás**, y generar hábitos más sanos y más solidarios de comunicación y formas de pensar.

Comunicación No Violenta se ha aplicado durante más de 40 años en diversos escenarios a nivel mundial, con gente de cualquier edad y cultura, en las escuelas, establecimientos de salud y la prisión, las organizaciones religiosas, así como en zonas de conflicto internacional (sitio web CNVC, D. Duchscherer, comunicación personal, 29 de enero de 2012; Branscomb, 2011; Rosenberg, 2003). También se ha adoptado en diferentes países de América del Sur, incluso en un gobierno apoyado proyectos de desarrollo social en el Perú (L. Acurio, comunicación personal, 21 de octubre de 2011; PrevCon-PCM sitio web).

Los principales supuestos detrás de la aplicación de la CNV incluyen: (Kashtan y Kashtan, 2006)

- Todos los seres humanos comparten las mismas necesidades (ya sea física, emocional, espiritual)

- Todas las acciones son intentos de satisfacer las necesidades (y las diferentes acciones pueden traer efectos positivos o negativos para una u otras)

- Nuestras decisiones son internas (por ejemplo, cuando se enfrentan a una situación incómoda, la decisión de estar enojado, tranquilo, de buen humor, o indiferentes se encuentra dentro de cada uno de nosotros, y la claridad que tenemos de nuestras propias necesidades)

- Nuestros sentimientos reflejan las necesidades satisfechas o insatisfechas

- Los seres humanos gozan de dar, y el ser humano satisface sus necesidades a través de relaciones interdependencias

- Auto-conexión es la vía más directa para la paz (independientemente de si nos satisfacemos de nuestras necesidades o no)

B. La empatía (Kashtan y Kashtan, 2006; Rosenberg, 2003)

i. ¿Qué es?

Rosenberg (2003): "La empatía es una comprensión respetuosa de lo que otros están experimentando" (p. 91 en Inglés)

Kashtan y Kashtan (2006): "Es la energía que fluye entre las dos personas que reciben y dan empatía"

Para que haya empatía, la presencia de nuestro corazón es fundamental

No se trata de las palabras!

-Las palabras empáticas sólo son útiles si llevamos energía compasiva

-Estar en silencio es también una forma de empatía (y a veces más poderosas que las palabras)

ii. Algunos beneficios (para la salud) de las personas que han recibido la empatía:

1. Aumento del sentido de auto-compasión para las jóvenes que fueron madres adolescentes (2008, Little), y aumento de capacidad para la resolución de conflictos para hombres presos en libertad condicional (Marlow, Nyamathi, Grajeda, Bailey, Weber, and Younger, 2012)

2. En mi grupo de CNV para los padres, la empatía ayudaba a las madres a relajarse, por ejemplo, cuando sus hombros relajan, suavizando su expresión en la cara y hablan mas lento que cuando estaban ansiosas (estos son ejemplos de reacciones físicas contrarias a estar ansioso)

3. La empatía para calmar la ira en situaciones en las que uno puede sentirse inseguro (ejemplos tomados de Rosenberg (2003)—paginas de la traducción en español):

P. 121 fondo-p. 122—un grupo de personas enojadas enfrentando a un policía

P. 121 medio—una señorita que distuvo/calmaba una potencia violación

P. 122 medio—una persona sin hogar y frustrado enfrentando a un trabajador social

iii. Los comportamientos comunes por falta de empatía (Rosenberg, 2003, p.100 en español)

1. Aconsejar: "Creo que deberías ...", "Como es que no...?"

2. Competir: "Eso no es nada, voy a contarte lo que me pasó."

3. Educar: "Esto podría ser una experiencia positiva para ti si..."

4. Consolar: "No es tu culpa, hiciste lo que pudiste"

5. Contarle alguna historia parecida: "Esto me recuerda una vez que ..."

6. Minimizar: "Animo. No es para tanto!"

7. Compadecer/simpatizar: "Ay, pobrecito ..."

8. Interrogar: "¿Cuándo comenzó esto?"

9. Explicar: "Yo habría venido, pero ..."

10. Corregir: "No, esto no ocurrió así."

11. Burlas: "Eres un perdedor."

iv. Actividad

Introducir "Cuatro maneras de escuchar y responder" (con CNV símbolos, jirafa y chacal)

-Actividad: "Cuatro maneras de escuchar" (Kashtan y Kashtan, 2006) [detalles acerca de cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo IX. Recursos]

-Invitar a dos miembros del grupo a compartir una situación que les trae dolor / enojo, y actuar con los símbolos jirafa y chacal para demostrar la manera de responder con empatía y sin empatía-

El lector lee las siguientes declaraciones y pregunta al grupo cuáles son las respuestas empáticas (Rosenberg, 2003, p. 114 en traducción de español)

-A: ¿Cómo pude hacer algo tan estúpido?

-B: Nadie es perfecto, eres demasiado duro contigo mismo

-A: No eres Dios!

-B: ¿Te sientes frustrado porque te gustaría que yo admitiera que existen otras maneras de interpretar este asunto?

-A: ¿Cómo pudiste decirme semejante cosa?

-B: ¿Te sientes herido porque dije eso?

-A: Estoy furioso con mi marido. Él nunca está cuando lo necesito.

-B: ¿Cree usted que debe ser alrededor más de lo que es?

-A: Estoy decepcionado con su rendimiento. Me hubiera gustado que su empresa duplicara su producción el mes pasado

-B: Entiendo que usted está decepcionado, pero hemos tenido muchas ausencias por enfermedad

C. Cuatro pasos del Modelo de la CNV (Rosenberg, 2003; Mitrovich, nd; Haskvitz, s.f.)

i. Observación (en vez de evaluación)

Concreto—"Como un video cámara"

No es una interpretación, opinión o evaluación

Señala lo que fue dicho o hecho

Ejemplos de observaciones mezclados con evaluaciones, y observaciones separados de evaluaciones:

Observaciones <i>mezclados con</i> las evaluaciones	Observaciones <i>separadas de</i> las evaluaciones
---	--

1. Tu no estás trabajando duro	1. Cuando veo que no has memorizado los vocabularios de Inglés por 3 semanas, creo que no estás trabajando duro
2. Pablo es un mal jugador de fútbol	2. Pablo no ha marcado un gol en 20 partidos
3. Sandra posterga ("procrastinate")	3. Sandra completa su reporte de 30 páginas un día antes de la entrega
4. El no quiere devolver mi libro	4. Él dijo: "No voy a devolver el libro"

1. Actividad / juego

El líder lee las siguientes oraciones y pregunta si el grupo reconoce estas como observaciones o evaluaciones, y les piden ejemplos de observaciones si oyen evaluaciones: (E = evaluación; O = observación)

"Eres muy desagradecido" (E) → por ejemplo "Cuando me quedaba hasta tarde para terminar un proyecto y no he oído reconocimiento..."

"Hiciste un buen trabajo!" (E) → por ejemplo "Cuando veo que has completado el trabajo a tiempo y tres profesores te han dado notas altas..."

"Cuando me di cuenta de que no lavaste las ropas en las últimas tres semanas, ..." (O)

Emparejan a los participantes, con cada uno tomando turno para describir lo que observan en la otra persona (por ejemplo, ropa, accesorios, características físicas) sin evaluar (por ejemplo, les guste o no)

ii. Sentimientos (en vez de ausencia de sentimientos)

Nuestros sentimientos nos señalan si nuestras necesidades están satisfechas o no.

Los sentimientos se refieren a una emoción específica, no es algo vago (por ejemplo, me siento bien por... No sabemos si "bien" señala "feliz" o "alivio")

Cuando usamos la palabra "yo siento" con sustantivos, pronombres, o palabras como que / como si / como, estos señalan a la forma en como otros reaccionan o se comportan con nosotros, y no cómo sentimos:

- siento *que* mi compañero de clase está manipulándome
- siento *que estoy* constantemente de guardia
- me siento *como* un fracaso
- siento *que* ella no me quiere

- me siento abandonado/a, ignorado/a, engañado/a; siento que me han mentido/a, incomprendido/a, decepcionado/a, amenazado/a, sin apoyo, traicionado/a, se da por sentado ("taken for granted")...

Distribuye las tarjetas de Sentimientos CNV

1. Actividad / juego

Tenga las tarjetas o la lista de sentimientos CNV listos (se puede encontrar en sitio web www.cnvc.org, en Ingles)

Juego para el grupo: "Triangulo de E/Moción" (Kashtan y Kashtan, 2006)
[detalles acerca de cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo IX. Recursos]

iii. Necesidades (la manera CNV)

Recordando los supuestos de CNV: Todos los seres humanos comparten las mismas necesidades, pero se diferencia en las acciones / estrategias para satisfacer las necesidades

Nuestros sentimientos señalan hacia las necesidades satisfechas o insatisfechas

Entender que no somos la causa de los sentimientos de otras personas (Sherry usa el ejemplo de los monjes tibetanos que fueron torturados por los guardias de prisiones chinas; líderes buscan su propio ejemplo a compartir)

Intención de utilizar la CNV: Cada uno de nosotros asumimos responsabilidad de nuestros propios sentimientos

Intención de utilizar la CNV: Las necesidades de todos seres humanos son igualmente importantes, independientemente de si éstas están cubiertos o no

-Dependiendo de las personas o momentos, uno puede tener preferencias, pero ninguna necesidad tendría prioridad encima de otras necesidades

Sin PLATO (ningún/a persona, lugar, acción, t tiempo, objeto específico)--las diferencias entre las necesidades y estrategias (para cubrir necesidades)

Distribuya las tarjetas o la lista de Necesidades CNV (acceso a través de <http://www.cnvc.org/Training/needs-inventory>, en Ingles)

1. Actividad / juego

Tenga tarjetas de Necesidades CNV listo

(Juego para grupo grande: mas de 10 personas) "¿Cómo me siento de eso?"
(Morrison y King, s.f.) [más información sobre cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo IX. Recursos]

(Juego para grupo pequeño) El/la líder habla de un escenario en el cual trajo un poco de dolor para él / ella, y con las tarjetas, describe los sentimientos conectados a la situación descrita

Invitar 2-3 miembros del grupo a compartir sus situaciones, y otros miembros de utilizar las tarjetas para adivinar los sentimientos y necesidades de la personal que habla

iv. Las solicitudes (en vez de demanda/exigencia)

Supuesto de la CNV: Todos los seres humanos comparten las mismas necesidades

Cómo uno cubre las necesidades puede variar de una persona a otra, o de una situación a otra (por ejemplo, dos personas se sienten tensos, y tienen la misma necesidad para relajación, pero uno de ellos prefiere ir a correr, mientras que el otro prefiere leer su novela favorita)

Los pedidos/peticiones son positivos, concretos/que puede ser actuado/hecho en el momento presente

Consejos sobre cómo hacer pedidos/peticiones ... efectivamente (Censor, 1993) (presentado en formato de diagrama)

1) Pregunte por las acciones o palabras específicas que le gustaría a la persona, y verifique si realmente quiere hacerlo

-Ej. "Tengo miedo de caminar sola y necesito compañía.

¿Considerarías levantarse a las 5 de la mañana este sábado a llevarme a la parada del autobús?" (No simplemente, por ejemplo, "Quiero tu compañía"—que no es muy específico/claro)

2) Dar "Si quiero" en vez de "NO quiero"

-Ej. "¿Estaría usted dispuesto a contarme lo que le impide hacer lo que te pido?" (No simplemente, por ejemplo, "No quiero escuchar sus excusas")

3) pedir algo que puede ser específicamente hecho/actuado en el momento presente

Ej. "¿Estarías dispuesto a dejarme saber ahora si deseas continuar con esta discusión esta tarde o mañana en la mañana?"

4) Creando CONNECCION—usando las palabras, el tono y la energía que invitan a la continuación del diálogo y las soluciones, lo que es clave para pedidos/peticiones efectivas

No sabemos lo que está pidiendo es un pedido o demanda hasta que escuche un "no" y ver cómo la persona que hace el pedido responde

- Si responde con "culpándose, avergonzando, cólera"—es una demanda

Pedidos v.s. demandas ... Un ejemplo:

Sherry: "Tengo un examen el lunes y necesito tiempo y espacio para estudiar este fin de semana. ¿Consideraría cambiar el horario de mis labores conmigo para que yo pueda terminar mis tareas este fin de semana?"

Yolanda: "No, no puedo. También tengo un plazo para la próxima semana. ¿Qué tal si pides ayuda con Lili?"

Si Sherry hizo **una demanda**, podría decir:

"Eso es tan típico de ti! Te ayude dos veces el mes pasado cuando tenias que trabajar!

(Culpar, para que el otro se sienta culpable)

"No te atrevas a pedir que te ayudara la próxima vez!" **(Amenaza o castigo)**

Si Sherry hizo **una petición**, puede comprobar con los sentimientos y necesidades detrás del "No":

"Te sientes demasiado ansioso acerca de tu plazo y necesitas más espacio y tiempo para ti mismo?"

Sherry también pueden expresar sus propios sentimientos y necesidades, y hacer una petición específica al responder a "No":

"Estoy triste y decepcionada al oírle decir que no me ayudarías este fin de semana. Necesito un poco de justicia y consideración de las veces que he tomado en ayudarte las últimas veces.

Al hacer demandas, es probable que nuestras necesidades no serán cubiertos
El objetivo es una relación basada en la honestidad y empatía

1. Actividad / juego (elegir 2 de abajo)

El líder lee las siguientes instrucciones para ver si los miembros del grupo pueden identificar estas son las demandas o peticiones: (Rosenberg, 2003, p 95 en español.).

- o "Quiero que me comprendas"
- o "Me gustaría que me digas una cosa que yo he haya hecho por lo que estas agradecido"
- o "Me gustaría que confiaras más en ti mismo"
- o "Quiero que dejas de quejar"
- o "Me gustaría que seas sincero conmigo y me cuentas que te pareció nuestro encuentro de ayer"

Actividad: "Las peticiones—No!" por entrenadora certificada Ingrid Bauer (D. Duchscherer, comunicación personal, 4 de octubre de 2012) [detalles acerca de cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo IX. Recursos]

Separar el grupo en parejas; presenta las siguientes situaciones para que incorporen los 4 pasos de la lengua CNV. Preste atención especial a que las peticiones sean: 1) en la voz activa (lo que uno quiere, en vez de lo que uno no quiere), 2) concreto, 3) que puede ser hecho/actuado en el momento presente: (Leu, 2003, p 99-100 en Ingles, traducción española basado de Julio Bernasconi).

- o "Gritar groserías no va a conseguir lo que quieres"
- o "Esta sopa está demasiado salado"
- o "En esta compañía, se requiere trabajo en equipo. Si eso no es una prioridad para usted, será mejor que busques otro trabajo"
- o "Oye, chicos, la linterna no es un juguete. No gasten las pilas. Cuestan dinero".
- o "Lo que acabas de decir no es CNV"

*Nota: Aunque no soy una entrenadora certificada en Comunicación No Violenta, he recibiendo entrenamiento en CNV por un tiempo (desde 2007). También hago mi mejor esfuerzo en compartir lo que he entendido de la filosofía de la CNV y la aplicación a través de la inclusión de diversas fuentes de materiales de CNV proveniente de diferentes entrenadores certificado, y de mis propias experiencias para compartir y practicar la CNV.

VI. Desarmado hábitos no saludables (a través de prácticas conscientes corporales y lingüísticas)

A. Hábitos de comunicación que desconecta la gente (y probablemente creando efectos psicológicos negativos)

- La crítica, el juicio, las etiquetas
- Negar la responsabilidad
- Las demandas/exigencias (incluye culpar, amenazar o castigar)
- Aprobación basada en el rendimiento (inclinando a centrarse en las estrategias y los resultados, descuidando las necesidades humanas universales)

Recuerde de RESPIRAR PROFUNDAMENTE (5 veces), o ALEJARSE TEMPORALMENTE si te sientes que estás a punto de empezar con esos hábitos de reaccionar!

B. Principios de Conflictos (Duchscherer, 2012), y las intenciones de la utilización la CNV (Kashtan y Kashtan, 2006)

La gente levanta la voz cuando perciben un aumento de distancia de relaciones entre ellos mismos y otros. Cuando más alta la voz se expresa uno, más preocupado / miedo se sienten, pensando que no van a ser escuchados y que sus necesidades no serán cubiertos

Cuando una persona tiene dolor emocional en ellos se hace más difícil para ellos escuchar a otra persona. Cuanto mayor sea la intensidad del dolor, mayor es la posibilidad que alguien no te podrá escuchar.

→ Esta "sordera" puede ser aliviada cuando el significado mas profundo de lo que alguien dijo fue oído, permitiendo, a su vez, escuchar a la otra persona

→ Entendimiento, a su vez, crea el espacio para soluciones/estrategias mutuamente satisfactorias

El conflicto afecta a más de las dos personas que parecen estar comprometidos con el conflicto.

El conflicto afecta directa e indirectamente a muchas personas dentro de un grupo / comunidad y las condiciones que dieron lugar a que surjan fueron creados por muchas personas en la comunidad.

Por lo tanto, para transformar el conflicto de forma sostenible, todos los participantes deben reunirse.

→ Ya sea grande o pequeño, un conflicto afecta negativamente a la salud de las personas, las comunidades y las sociedades. Prácticas de atención plena y la CNV ofrecen formas sistemáticas de vivir con nosotros mismos y los demás con posibles beneficios para la salud

La forma de deshacer el conflicto es atravesándolo. Alejándose de conflicto aumenta el ruido de los conflictos, moviéndose hacia el disminuye el ruido → **Antes de huir, o**

reaccionar ante el conflicto, 1) podemos respirar profundamente y dar auto-empatía y conectarse con nuestras necesidades relacionado con el deseo de huir (por ejemplo, necesidad de comodidad, protección ...), y 2) empatizar con la otra persona en el conflicto (adivinando sus sentimientos y necesidades)

C. Dos actividades relacionadas con la cólera y el conflicto

EXPRESANDO EL ENOJO - Hoja de Ejercicio

CLAVES:

El enojo por lo general implica algún juicio, y al darse cuenta del juicio puede ayudarnos a ver dónde estamos culpando a otros por nuestros sentimientos, en vez de asumir la responsabilidad por ellos (e.g. por sus acciones o sentimientos).

Los pensamientos que a menudo conducen al enojo incluye "debería", "bueno / malo", "culpa", etc

En vez de juzgar al enojo, le podemos ver como una señal de aviso ("a red flag"), permitiéndonos saber que estamos conectando con los juicios en vez de las necesidades. Sabiendo esto, podríamos tratar lo más que podemos a conectar con los más profundos sentimientos y necesidades.

CNV no se trata de "ser amable" o evitar la intensidad emocional. Todavía podemos expresar nuestras emociones intensas - pero podemos tratar de asumir la responsabilidad de esas emociones, conectándolos a nuestras necesidades.

1. Piense en algo que te encuentres enojado/a y escribe la situación.
2. ¿Qué estás diciendo a ti mismo las razones de su enojo? (Identificar los pensamientos que conducen al enojo)
3. ¿Qué necesidades no se están cubiertos? (Auto-empatía, empatía para si misma)

4. Cuando enfoques la atención en las necesidades, que otros sentimientos surgen? (Dándose cuenta de lo complejo son las emociones por debajo del enojo)

5. Ahora escribe lo que puedes decir a esta persona utilizando tus observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones.

6. Imagine lo que esta persona podría decir en respuesta a lo que usted acaba de decir y anótelo.

7. Imagínese qué sentimientos y necesidades esta persona esta expresando a través de lo que hizo/haya dicho, y escribir una empatía de lo que podría decir a el/ella. (Empatía)

8. Observe cómo te sientes en este momento. ¿Todavía estás enojado? Si es así, repita el proceso desde el paso 2.

RECIBIENDO EL ENOJO—Hoja de Ejercicio

CLAVES:

. Cuando el enojo se dirige a nosotros, puede ser difícil separar nuestras propias acciones con el enojo de la otra persona. Ser capaz de reflejar las necesidades (detrás de los enojos) de la otra persona puede ser particularmente liberador en este caso.

. Para ayudar a la otra persona a conectarse con sus necesidades y alejarse de "bien / mal pensar", podemos adivinar otros sentimientos (además del enojo), imaginando los sentimientos relacionados con las necesidades en vez de los pensamientos que hemos identificado.

1. Piense en una situación en la que alguien está enojado contigo, y escribe la situación.

2. Anote los pensamientos que esta persona ha expresado a usted o lo que usted cree que esta persona está pensando en relación a usted. (Identificar los pensamientos que conducen al enojo)

3. Cómo te sientes y qué es lo que usted necesita cuando usted oye el enojo de esta persona? (Auto-empatía; empatía para si misma)

4. ¿Cuales son sentimientos y necesidades de esa persona? (Empatía)
Escriba su empatía (que adivinas) usando: "¿Te sientes ... porque necesitas ...?"

5. Imagínese cómo esta persona podría responder y escriba su respuesta.

6. Suponer que sentimientos y necesidades podrían ser de esa persona por debajo de esta respuesta y escribe una conjetura/adivinanza de empatía.

C. Actividades combinando CNV y meditación de atención plena

1) RESPONDIENDO HABITUALMENTE

Propósito: Experimentar la posibilidad de transformar las respuestas habituales a través del reconocimiento de nuestros propios sentimientos y necesidades y las de los demás, para explorar las opciones de la empatía y la auto-empatía

Tipo de Actividad: Construcción de Habilidad

Tiempo asignado: 30 minutos

Formato: Hojas de ejercicio individuales y grupos pequeños (3-4 personas)

Materiales: Hoja de ejercicio (a continuación)

Aprendizajes claves:

Las respuestas habituales no son inmutables. Tenemos opciones para conectar con necesidades nuestras y de los demás, de tal manera que, con el tiempo, nuestros hábitos pueden ser transformados.

TRANSFORMACION DE RESPUESTAS HABITUALES - Hoja de ejercicio

Imagina cada uno de los siguientes ejemplos es algo que alguien te dice.

- a) Escribe lo que podría decir habitualmente.
- b) Luego escriba sus sentimientos y necesidades conectada a esta respuesta.
- c) Finalmente, adivinar y escribir los sentimientos y necesidades de la otra persona que les llevan a decir lo que están diciendo. El último ejemplo se deja en blanco así que usted puede llenar en su propia situación.

1. Su hermanito/a le dice: "No me digas qué hacer".

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

2. Tu mejor amigo/a te dice: "A ti no te importa lo que quiero."

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

3. Un desconocido ha parado en frente de ti más cercano de lo que te guste.

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

4. Un amigo/a te dice: "Ya no quiero ser tu amigo/a."

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...

5. _____ Te dice (o hace):

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

2) MEDITACION GUIADA (MEDITACION DE METTA: Centro Budismo Triratna de Valencia, 2009; Green, 2007)

Primeramente, el líder va a compartir brevemente que es la meditación “Metta” (un ejemplo de definición viene de:

<http://budismo-valencia.com/meditacion/tecnica-meditacion-metta-bhavana>)

“El significado de Metta es complejo, se puede traducir como amor universal...[también] se puede decir que Metta es una respuesta emocional positiva y creativa y podríamos hacer una larga lista de su contenido y significado, por ejemplo: calma, solidaridad, tolerancia, alegría, afecto, reconocimiento, respeto, comprensión, compasión.

Tu mismo/a puedes añadir a esta lista aquellas emociones positivas y creativas que te parecen adecuadas, mas propias para ti... Si alguien te habla con malos modos tu puedes responder con enfado y con mas malos modos, o también puedes decidir que tu no quieres enfadarte en esas actitudes y responder con calma y eso es Metta.”

Esta practica hay una estructura de cinco partes que nos ayudaría con las practicas, que nos vamos a ver en un rato. Las cinco partes son: 1) Metta hacia nosotros mismos, 2) Metta hacia un buen amigo/a, 3) Metta hacia una persona indiferente, 4) Metta hacia una persona que tenemos relaciones difíciles, 5) Metta hacia todos los seres.

Ahora el líder guiará al siguiente Meditación “Metta” utilizando las letras (Green, 2007; encontrada para más abajo), y la meditación guiada puede ser seguida por una actividad de dibujo / color.

1. Siéntese en silencio y en una forma cómoda, pero sin estar en una posición de sueño. Respirar de forma natural. Cuida tu aliento que entra y el aliento que sale. Mantenga atención en su respiración durante un tiempo.

2. Pon tu atención en el área en el centro de su pecho y alrededor de su corazón.

Repítase suavemente y en voz baja, sintiendo lo que significan estas palabras: "Amor, amor, amor, que mi corazón esté lleno de amor ..."

Al decir esto, si se quiere, que aparezca una imagen de algo que se siente cuidado y amor. Puede ser una imagen de un perro suave, amable, o la mirada serena en el rostro de alguien, o podría ser un bebé, o la sensación de la piel suave como un gatito ...

3. Experimente la sensación de calidez y amor a través de todo el cuerpo:

Siente el sentido de cuidar, sanar y calmante. Deja que pasen sobre ti ya través de ti mientras suavemente repetir a ti mismo:

Que yo esté bien, sano y fuerte

Que yo este feliz

Que yo permanezco en paz

Que yo me siento segura y protegida

Que yo me siento amado y cuidado.

4. Trae a tu mente a alguien que es importante para ti, alguien que te gusta y respeto.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:

Que estés bien

Que seas feliz

Que estés en paz

Que te sientes seguro

Que te sientes amado y cuidado.

5. Haga esto con alguien que es igualmente importante, que te gusta y respeto.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:

Que estés bien

Que seas feliz

Que estés en paz

Que te sientes seguro

Que te sientes amado y cuidado.

6. Haga esto con alguien que apenas conoces.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:

Que estés bien

Que seas feliz

Que estés en paz

Que te sientes seguro

Que te sientes amado y cuidado.

7. Haga esto con alguien a quien se molestó / disgustado con la actualidad.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:

*Que estés bien
Que seas feliz
Que estés en paz
Que te sientes seguro
Que te sientes amado y cuidado.*

8. Haga esto con alguien que te ha lastimado / usted está preocupado acerca de la reunión en el futuro.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:

*Que estés bien
Que seas feliz
Que estés en paz
Que te sientes seguro
Que te sientes amado y cuidado.*

9. Irradiar el calor y el amor a la gente que te rodea

... a cada uno en la comunidad, en su barrio, en su ciudad, en la nación, en el mundo: Que todos estén bien, Que todos sean felices, que todos nosotros permanecemos en paz, Que todos se sientan seguros y seguros, ¡Que todos nos sintamos amados y cuidados.

10. Lleve su atención de nuevo a sí mismo, que la sensación llena todo su ser, respirando tranquilamente, tranquilamente, estar en paz con uno mismo y del mundo.

VII. La integración de las prácticas de la atención plena y la CNV

A. Repaso: centrado en los conceptos y prácticas comunes de los dos

i. Recordatorios:

1. No se trata de las palabras, es la energía que se pone en (la atención, donde está nuestro corazón)
2. Al mismo tiempo, los pasos CNV / palabras es una forma organizada para ayudarnos a mantenernos en el camino a la conexión (y por qué las tarjetas de sentimientos / necesidades puede ser útil)

B. Ejemplos de actividades combinadas / juegos para la practica diaria

Concéntrese en la respiración (Murphy, n.d.)

Un líder dice: "Póngase en una posición cómoda y simplemente nota la experiencia de la respiración entrando y saliendo. Preste atención a lo que cada uno siente como aliento que entra por la nariz o la boca, y observe cómo sus pulmones se expanden como un globo. Entonces note cómo se siente cuando usted expira (aire para afuera)"

Escuchando conscientemente y Expresar los Sentimientos y Necesidades (Murphy, s.f.; Rosenberg, 2003)

Un/a líder pedir a los miembros del grupo se dividen en parejas. Una persona habla primero de algo que le interesa mucho. La otra persona (el oyente) se les pide no tener en cuenta (sin prestar atención), y actuar distraído o aburrido. El/la líder luego piden a los que hablaban que utilizan tarjetas de sentimientos y tarjetas de necesidades de CNV para describir lo que era hablar con alguien que no estaba siendo consciente. Ahora las parejas practican otra vez, con el/la oyente siendo consciente (prestando toda la atención) para la interacción. Los líderes y hablantes discuten la diferencia: ¿Cómo fue? (de nuevo usando tarjetas de sentimientos y de necesidades para describir)

Dibujar y / o colorear las Mandalas (Fincher, 2000)

Este ejercicio es ideal para los miembros que se puede hacer fuera de las sesiones de entrenamiento.

Anímelos a observar sus sensaciones corporales y sentimientos antes y después de dibujar o colorear los elegidos Mandala (se entregara una copia de su Mandala elegido), y anote las sensaciones y sentimientos observados, y las necesidades satisfechas (o no) al hacer esto actividad.

VIII. Apoyo a los/las Promotores de Salud

A. Primeramente: la auto-empatía y compasión a si misma

Es posible que pueda haber cosas que vienen por nosotros, nos enseñan el plan de estudios, ya sea de las experiencias mencionadas por otros que provocan nuestro juicio o sentimientos negativos hacia nosotros mismos o para otros. Cuando esto sucede, puede ser difícil para nosotros seguir enseñando o apoyar a los jóvenes con la intención compasiva exponemos a hacer. Esta es una oportunidad para nosotros para mirar realmente dentro de nosotros mismos y dar un poco de auto-empatía a si mismo, practicar algún tipo de meditación amorosa bondad, o encontrar a alguien con experiencia en la CNVC o meditación de atención plena para escuchar lo que esta pasando con nosotros mismos (por ejemplo, con la investigadora mientras este en la comunidad, o conversar con la investigadora u otros instructores a través de Skype).

Muchos entrenadores de CNV y en las prácticas de atención plena compartió que, cuando algo dicho en el grupo te provoca y se encuentran teniendo un momento difícil seguir ofreciendo enseñanza o apoyo a otras personas, tomate el tiempo para la auto-empatía y la auto-compasión es crucial en la traducción y la transformación de nuestros propios juicios en los 4 pasos de la CNV: Observación (de nuestros juicios), sentimientos (señalan las necesidades que no son cubiertas), necesidades (que son universalmente compartida por todos los seres humanos), y peticiones (a nosotros mismos o a los demás).

Estos pasos pueden parecer mecánica al principio, pero cuando son utilizados con la intención de verdaderamente cuidar y aceptar por lo que somos, hacemos descubrimientos que probablemente nos apoyan en ayudar a otros a aprender cómo experimentar un mayor sentido de auto-aceptación y sincera atención para otros, y de una manera más armoniosa de comunicarse entre sí. Estos son los objetivos fundamentales de compartir un plan de estudios como el presente: a través de compasión a si misma y a otros, mejorar las relaciones con otras personas, y a eliminar el estrés y mejorar la salud de nosotros mismos y de los demás.

B. Práctica / apoyo:

i. Materiales: Este plan de estudios, y "IX. Recursos"

ii. Personas: Individualmente, emparejados o pequeños grupos de apoyo

(Basado en el consenso de los promotores, el grupo en su conjunto decidirá cuales son los juegos / materiales para apoyar en las prácticas antes, durante y después de la enseñanza de este plan de estudios para los jóvenes. Dependiendo de la disponibilidad e interés de los promotores de salud, podría haber apoyos individualmente, con parejas o pequeños grupos de apoyo de 3. - 4 personas)

C. Estrategias de Reclutamiento

i. Exploración de sentimientos y necesidades detrás de compartir el currículo—

Discusiones en parejas:

¿Qué sentimientos y necesidades surgen cuando se piensa en compartir este plan de estudios?

¿Qué sentimientos y necesidades surgen cuando se piensa en reclutar / invitar a los jóvenes a aprender acerca de esto?

ii. Algunas estrategias para el reclutamiento

Anuncio verbal a través de líder(es) de la comunidad

Utilización de anuncios escritos en la comunidad

Estrategias de reclutamiento a través del Internet, y lo que debe tener en cuenta (es decir, la protección de la privacidad de los miembros reclutados)

Discusión: ¿Qué otras formas de reclutamiento el grupo piensan más útil para La Comunidad Sagrada Familia?

D. Cuestiones de confidencialidad, privacidad y participación voluntarias (John Hopkins Medicine, s.f.; Unidos por la Vista, 2011; Ginebra, 2002; Aschengrau y Seage, 2008)

i. La importancia de la confidencialidad y protección de datos personales

Breve introducción al Informe Belmont (Aschengrau y Seage, 2008)

El Informe Belmont, publicado en 1979, es un resumen de los principios éticos fundamentales definidos por la Comisión Nacional de EE.UU. para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y del Comportamiento. Los tres principios son: respeto por las personas, beneficencia y justicia.

Estos principios se mantienen firmes a la idea de respetar la decisión de las personas sobre la posibilidad de participar en una investigación, la responsabilidad del investigador en asegurar los máximos beneficios para los participantes en la realización de un estudio, y el principio de la justicia determina si las cargas y beneficios de la investigación se distribuyan equitativamente.

Significado de la privacidad y la confidencialidad (United for Sight, 2011)

Aunque no es fácil de dar una definición exacta, un significado de privacidad se refiere a "un concepto culturalmente específico que define el grado de su responsabilidad personal a los demás en la regulación de la conducta que se considera como una intromisión" (<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/privacy>). En la intersección de la ética y la investigación, a la privacidad implica el control de acceso a la información de un individuo, es decir, el poder de decidir quién y qué información se puede acceder de un participante de la investigación.

Similarmente, la confidencialidad se refiere a la información sobre la persona que ha sido revelado al investigador(a). En la investigación médica, los investigadores se encuentran en una posición de responsabilidad y hacer frente a una gran cantidad de información muy personal que los participantes han acordado revelar. La salvaguarda de esta información es una parte fundamental de la relación de confianza y respeto que existe entre el investigador y el participante.

En el contexto de los promotores, las cuestiones de la confidencialidad y la privacidad es igualmente importante, a pesar de que los promotores no son investigadores, debido al papel que los involucra en la recogida de datos personales relativos a la salud, se colocan en un lugar igualmente importante de la protección de los datos personales que se obtuvieron durante su función como promotores.

Ejemplos de salvaguarda de la información personal

No compartimos ninguna información personal, ni el contenido de la conversación con un joven en particular a ninguna otra persona; sólo comparten información pertinente con el proyecto y solamente con los investigadores involucrados (en este proyecto, la investigadora de este proyecto)

Si usted tiene acceso a una computadora y deberá guardar la información de los jóvenes, utilice códigos para los participantes, para etiquetar los datos en lugar de utilizar nombres, y mantener una lista separada emparejando código-a-nombre (United for Sight, 2011).

Durante las entrevistas, solamente utilice el primer nombre del participante (o incluso usando un alias) durante la grabación o la publicación de los datos. La mayoría de las veces, un alias será suficiente, y es especialmente importante para proteger al participante si los datos publicada incluye otros identificadores tales como la edad, el sexo, la afiliación de la comunidad, o el lugar de residencia (United for Sight, 2011).

Si necesita tomar notas durante la entrevista o durante la enseñanza, asegúrese de no escribir los nombres completos de los jóvenes. Anote la información suficiente para su memoria y ayudar con analizar los datos, e inmediatamente destruir las notas o de salvaguardar los datos en un lugar seguro (en el caso de este estudio, se entregue a la investigadora para destruir las notas).

ii. Importancia de la participación voluntaria

El consentimiento informado (Unidos por la Vista, 2011; Ginebra, 2002)

(Usando mi consentimiento informado para el proyecto como una muestra)

Este documento es un ejemplo de lo que el consentimiento informado se trata. La información contenida en este documento ayuda a los participantes a decidir si quieren participar en el estudio. Los puntos mas básicos incluye:

- 1) Resumen y actividades específicas que llevarán a cabo el estudio
- 2) ¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios de participar en el estudio
- 3) ¿Cuáles son los derechos de los participantes de confidencialidad y privacidad
- 4) ¿Con quién podrían comunicarse si tienen más preguntas (por ejemplo, el comité ética institucional específico de cada proyecto)
- 5) Subrayando que la participación en el estudio es un proceso totalmente voluntario, y en cualquier momento pueden retirarse del estudio

El proceso de obtener un consentimiento informado indica a la norma legal y ético por el cual todas las investigaciones que deben cumplir. De acuerdo con Family Health International, "El consentimiento informado no es solo un requisito legal o un documento a ser firmado, sino que es un proceso de comunicación entre el investigador y el participante que comienza antes de que la investigación se inició y continúa durante todo el estudio. Es esencial que la información proporcionada sea entendida por el participante potencial, capacitando a la persona a tomar una decisión voluntaria acerca de si debe o no participar en el estudio.

IX. Recursos

A. Pagina de actividades y practicas/juegos

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS

1) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta, Sección C. La empatía

Actividad: "Cuatro maneras de escuchar"
(Kashtan y Kashtan, 2006)

Objetivo: presentar a la gente el poder de las historias que nos contamos acerca de lo que otros están haciendo o diciendo.

Tipo de Actividad: La inspiración y la conexión

Tiempo asignado: 15 minutos

Formato: Presentación a todo el grupo

Materiales: Los oídos Jirafa y Chacal

Aprendizajes clave:

 Aprender a separar lo que está sucediendo fuera de nosotros de lo que nos decimos a nosotros mismos al respecto.

 CNV se trata de nuestra forma de PENSAR, no sólo nuestro DECIR.

 La transformación de nuestra forma de pensar puede hacer la vida más maravillosa para nosotros y para los que nos rodean.

 Cada mensaje, cualquiera que sea su forma o contenido, es una expresión de una necesidad.

Notas para el/la líder:

 1. Esta actividad es una introducción divertida a la conciencia NVC. Comience por darle a la gente una breve introducción a los títeres y lo que simbolizan. Se recomienda hacer esta lo más breve posible, de manera que los participantes tengan un sentido de experiencias de la diferencia en lugar de uno intelectual (que tendrá el tiempo después de esta actividad para

conseguir más plenamente en los componentes de la CNV y las diferenciaciones clave)

2. Pida al grupo que nombre a un par de cosas que sería muy difícil para ellos escuchar. Escoja uno para ilustrar el poder de las historias que nos contamos. Póngase los oídos Chacal hacia afuera, y pedir a alguien en el grupo (o su co-entrenador si tiene uno) para decir la afirmación de que usted escogió. Luego diga lo que se estaría diciendo internamente si tuviera esas orejas sucesivamente. Por ejemplo:

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a ti mismo): "¿Qué pasa con ella? ¿Acaso piensa que nadie podría amarla si sigue siendo tan necesitados? "

3. Pídale a la persona que repita la misma declaración, pero esta vez tiene las orejas Chacal apuntando hacia adentro.

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a ti mismo): "¿Qué hay de malo en mí? ¿Por qué no puedo amar a la gente? Soy un ser humano terrible. "

4. Los participantes lo más probable es reconocer estas historias interiores. Puede resaltar la cantidad de tiempo que oscilan entre estos dos estados moviendo las orejas hacia dentro y hacia fuera con la mano. Esta es la fuente de gran parte del dolor que uno se encuentra frecuentemente.

5. A continuación, pon en las orejas Jirafa apuntando hacia adentro, y muestran cómo, cuando lo hacemos, vivimos en un mundo diferente. En lugar de centrarse en la maldad de nadie, estamos atentos a nuestros sentimientos y necesidades. Tenga en cuenta lo mucho que cambia la calidad de nuestra propia experiencia, incluso antes de abrir la boca para decir algo.

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a sí mismo): "Ay, me siento triste porque quiero tanto que mi amor sea recibido por ti."

6. Ahora ponga en las orejas Jirafa apuntando hacia fuera. Esta vez usted está ilustrando cuán poderosamente podemos cambiar la calidad de nuestra vida y experiencia, si se presta atención a los sentimientos y necesidades subyacentes a los estados que no están disfrutando. Esto

humaniza la otra persona, nos recuerda que tienen necesidades similares a las nuestras, y hace posible esperar en un resultado conectado.

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a ti mismo): "Me pregunto si está herido y decepcionado porque necesita cariño?"

Sugerencias para compartir con el grupo:

Este es un tiempo para establecer la conexión con los participantes, y el comienzo de la transición de la conciencia que estamos buscando.

Subráyalo que esto es lo que nos decimos a nosotros mismos antes incluso de abrir la boca para hablar, y que la historia nos decimos a nosotros mismos cuando escuchamos algo va a afectar lo que vamos a decir, no sólo nuestra experiencia interna del encuentro. Incluso cuando no se articulan nuestros juicios de nosotros mismos o de los demás, otros podrían percibir estos juicios a menudo por la forma en que nos expresamos.

Opciones para profundizar:

Con algunos grupos puede ser posible explorar más profundamente el cambio de conciencia mirando los supuestos que subyacen en las diferentes historias que nos contamos en función de las orejas que usamos.

2) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta,
Sección B. ii. Sentimientos

Actividad: "Triangulo de E/Moción"
(Kashtan y Kashtan, 2006)

Objetivo: Desarrollar una comprensión experiencial de cómo podemos responder de manera diferente a las situaciones sobre la base de diferentes historias y significados que asignamos a ellos.

Tipo de Actividad: Integración experiencial

Tiempo asignado: 15 minutos

Formato de grupo: Grupo numeroso

Materiales: Piezas grandes de emociones.

Aprendizajes clave:

Diferentes personas responden con emociones muy distintas a situaciones similares. Esto demuestra que nuestros sentimientos no son "causados" por el estímulo externo.

Algunas personas tienen ciertas respuestas (de hábito) a la situación - un sentimiento que generalmente tiene cuando frente a situaciones muy diferentes. Esta es una oportunidad para el auto-descubrimiento de que nuestras necesidades no son cubiertas, los juicios que tendemos a hacer, o que los sentimientos que estamos (o no) cómodos a tener.

La forma en que nos sentimos acerca de las cosas no se trata de estar "correcto" o "incorrecto" - sino basado en nuestras reacciones individuales a las situaciones, y depende de las necesidades que surgen en nosotros en relación con las reacciones a esas situaciones, o, en el caso del enojo, en relación con nuestros juicios acerca de situaciones.

Las instrucciones sugeridas para participantes y notas para el/la líder:

1. Por favor, hacer esta actividad en silencio. El/la líder ha puesto tres hojas en tres esquinas de la habitación con la palabra "ira/enojo", "miedo" y "dolor". Cada una de estas palabras representa todos los sentimientos que

son semejantes a esa palabra. Así que "el miedo", por ejemplo, pero también puede representar la preocupación, o la ansiedad. Ahora voy a leer una serie de escenarios simples. Trate de imaginar en cada situación, y colocarse en el cuarto de una manera que mejor describa cómo usted cree que es probable que se sienta en esa situación. Si usted cree que se sentiría más que un sentimiento, de pie en algún lugar entre los dos. Si no conecta con ninguno de estos sentimientos por esa situación, dar un paso fuera del círculo para ese escenario.

Notas:

a. Esta actividad requiere una sala o sección de la sala en la que la gente puede moverse libremente sin sillas o mesas de interferencia.

b. Antes que la gente se levanta, coloca los signos en tres diferentes rincones de la habitación de manera que definen un triángulo.

c. Aquí son posibles escenarios para esta parte de la actividad. Siéntase libre de utilizar parte o la totalidad, o reemplazarlos con situaciones que pueden ser más significativas para sus participantes:

1. Alguien en la calle se refiere a usted con un insulto
2. Usted ve a un padre golpear a un niño en el autobús
3. Se oye un rumor de que alguien en su lugar de trabajo no le gustas
4. Verás un empleado de la tienda después de que en una tienda
5. Su mejor amigo se detiene a hablar con usted
6. Se oye a alguien que se llama un término racial
7. Alguien que está muy cerca es de 2 horas más tarde de lo que habían acordado y no se puede llegar a ellos
8. Su seguro médico sólo le niega la cobertura de un procedimiento médico que su médico le dice que debe tener
9. Te das cuenta de que tu pareja está teniendo una relación sexual que él o ella no ha hablado de
10. Usted trabajó con un equipo en un proyecto y una persona recibe todo el crédito
11. Su hijo adolescente le dice que ella o sus amigos están usando drogas en sus fiestas
12. Se oye que un atacante suicida mató a gente en tu ciudad

d. Después de leer cada escenario, pregunte a los participantes: "En esta situación, ¿creen ustedes que te sentirías ira, el miedo o el dolor?" Repitiendo esta pregunta ayuda a gente centrando su experiencia en lo que usted les está pidiendo que hagan.

Consejos de Entrenamiento:

Recordar a las personas a permanecer en silencio y observe su experiencia de estar en diferentes lugares en diferentes momentos o lugares distintos de donde están los demás.

Pedir a la gente darse cuenta de cómo los movimientos de los demás los están afectando. Si usted ve la mayoría de las personas agrupadas en un solo lugar y sólo algunos en otro, pido a todos que darse cuenta de lo que se siente al estar en un lugar diferente de la mayoría de la gente.

Sugerencias para compartir en el grupo:

Pregunte a las personas que formen parejas y compartan su experiencia de hacer esta actividad. A continuación, pidan a algunos a compartir con el grupo, y se centran en llevar a cabo la toma de conciencia de los sentimientos diferentes, y qué historias conducen a ellos.

Opciones para profundizar:

Usted puede aprovechar esta oportunidad para conectar con la gente sobre una variedad de temas relacionados con las emociones:

El poder de conectar con nuestros sentimientos y sentirse cómodo con tenerlos (a través de historias o empatía profunda).

El poder de encontrar una posición cómoda con los sentimientos de otras personas, especialmente cuando se expresan intensamente (a través de una profunda empatía, el diálogo directo entre dos personas que tienen emociones fuertes en relación con los demás, o juegos de rol).

Teniendo en cuenta las diferencias culturales en términos de que los sentimientos están "bien" y "no están bien" para no sentirse en las diferentes culturas, o bien a través de diferentes géneros (pidiendo a la gente a considerar que los sentimientos que se sienten sensación cómoda o incómoda, tener juicios sobre, etc , o a través de grupos de discusión y la conexión con

las necesidades subyacentes que llevan a la gente a optar por no conectar con los sentimientos).

Preguntas/Obstáculos/Cosas a tener en cuenta:

I. Personas hablando, o bromeando durante la actividad. Alentamos a la calma, porque queremos contribuir a satisfacer las necesidades de la gente para el auto-descubrimiento y la autenticidad, pero es posible que tenga un sentido diferente a un determinado grupo de participantes y podrá decidir que la ligereza de los chistes o hablar está contribuyendo a la satisfacción de sus necesidades.

II. Sobre todo si la gente si conocen a otros participantes, puede ser útil para recordarles que no hay respuestas correctas e incorrectas, y para tomar su decisión sobre dónde colocarse separado de donde nadie está de pie.

**3) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta,
Sección C. iii. Necesidades**

Actividad:

¿Cómo me siento acerca de eso?—Demostrando cómo cada uno de nosotros tenemos sentimientos diferentes con la misma situación. (Morrison y Rey, s.f.)

Materiales:

- Seis (6) tarjetas grandes (tamaño A4) con una palabra en cada tarjeta—enojado, dolor, miedo, feliz, triste, cómodo
- Una lista de situaciones apropiados para el grupo (siguiente pagina)
- Lista/Tarjetas de necesidades

Tiempo: aproximadamente 30 minutos

Nivel: principiantes, intermedios

Instrucciones para el/la líder:

1. Lee un escenario al grupo, invitándolos a parar cerca de una de las tarjetas grandes de sentimientos que mejor representa como se sienten con la situación.
2. Pide a todos a chequear el salón y vean donde la gente estén parados. Si algunos no están seguros de donde parar, podrían para en el medio del salón en un "circulo de indecisiones."
3. Pregunta al grupo de personas que están parados juntos a mirar a la lista de necesidades y nombrar a ellos mismos cuales necesidades/valores tienen acerca de esta situación.
4. Uno por uno, pregunta a cada grupo a nombrar a todos las necesidades/valores.
5. Repite pasos 1-4, tomando el tiempo y todas las veces que necesitan para su grupo.
6. Pide que el grupo a sentar, formando un grupo grande.

Compartiendo con el grupo (el/la líder pregunta al grupo lo siguiente):

- ¿Cómo fue esta experiencia para ti?
- ¿Haz hecho descubrimientos acerca de ti mismo?

- ¿Haz hecho descubrimientos sobre los sentimientos?
- ¿Haz hecho descubrimientos sobre las necesidades/valores?

Notas para el/la líder:

- Después de usar varias situaciones, como una opción, puedes preguntar si hay voluntarios a nombrar una situación en su vida (o uno que lo inventaron) y el grupo puede responder parando cerca de las tarjetas de sentimientos, etc.

Escenarios/situaciones para esta actividad

1. Tu y tu supervisor(a) tuvieron una pelea/enfrentamiento. Luego ellos te dicen que tienes que tomar una clase para calmar/manejar tu enojo/cólera.
2. Estas muy ocupado con tus estudios/trabajo, y tu compañero(a) del cuarto o miembros de la familia insiste en hablar contigo en ese instante.
3. Tu mejor amigo(a) te dice que ya no quiere ser tu me mejor amigo(a).
4. Has trabajado en la misma empresa por cinco años y no te han dado ningún aumento o beneficio.
5. Entras al salón trayendo ropas nuevas. Cuando otros te ven, ellos hacen sus miraditas y sonríen con otros.
6. Ves que otro estudiante esta golpeando uno de tus amigos.
7. Has oído por casualidad un(a) buen(a) amigo(a) contando algo que querías guardar secreto a otros.
8. Estas en el colegio/trabajo y alguien dijo algo bien feo de ti o de tus amigos.
9. Tu profesor(a) te ha dado 12 para un reporte que has escrito, y tu piensas que deberías tener al menos 15.
10. Tu grupo de amigo(a)s continúan a hacer planes sin decírtelo o invitarte.
11. Te das cuenta que un empleado en la tienda te esta siguiendo cuando haces la compra.
12. Sospechas que alguien tu conoces muy bien esta empezando a usar las drogas.
13. Terminaste el proyecto/la tarea a tiempo y el resultado fue lo que tu querías/imaginabas ser.

14. Empiezas a vestirte en la mañana y te das cuenta que tu polo/camisa favorito(a) se ha desaparecido.
15. Te vas al comedor y encuentras todas tus comidas favoritas.
16. Te vas a la universidad/trabajo y alguien viene a preguntar si quieres hacer algo divertido en la tarde.

4) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta, sección C.
iv. Peticiones/pedidos

**Actividad: "Peticiones-no!" Ingrid Bauer, entrenadora certificada en CNV
(D. Duchscherer, comunicación personal, 4 de octubre de 2012)**

El líder (tú) elige mentalmente algo s / que le gustaría a todo el grupo para hacer (por ejemplo, elegir una posición física para todos a asumir: sentarse con las piernas cruzadas en el suelo con la mano derecha sobre la cabeza y la mano izquierda en el aire). Entonces el líder (usted) procede a tratar de pedir por lo que usted NO quiere que hagan, y todos hacen su mejor esfuerzo para hacer lo que usted está pidiendo.

Por ejemplo:

¿Estaría usted dispuesto a no estar parados? (Pausa mientras la gente se mueve)

Por favor, no se siente en una silla (pausa ...)

Etcétera

Nota para el facilitador: en general, los entrenadores se dan cuenta que la gente tiene un montón de diversión con esta actividad y también experimentando aprendizaje visceral/de intuición acerca de lo confuso y difícil es adivinar lo que alguien quiere cuando uno no escucha el lenguaje claro de una acción positiva. A veces el grupo van 15 o más rondas antes que finalmente consigue la posición / acción que estoy pidiendo, en vez de saber lo que quiero con una petición de acción positivo.

Notas adicionales sobre la empatía de los filósofos, los instructores y tutores (puede ser compartida como repaso o profundización del entendimiento antes o durante las actividades)

La audiencia que es sólo en los oídos es una cosa. La audiencia de la comprensión es otra. Pero la audiencia del espíritu no se limita a cualquier facultad, al oído, o de la mente. Así lo exige la vacuidad ("emptiness") de todas las facultades. Y cuando las facultades están vacías, entonces todo el ser escucha. Hay, pues, un conocimiento directo de lo que está ahí antes de que nunca se puede oír con el oído o entendido con la mente.

~Chuang-Tze (libro de Thomas Moore)

La empatía es la identificación y comprensión de la situación, los sentimientos y necesidades del otro.

Empatía: Em - en, dentro de

Patía – sentir; percepción

La empatía es la capacidad de conectar experiencialmente (con nuestro cuerpo) con la energía de la vida dentro de los demás y de nosotros mismos. Le permite a uno navegar por el caos o la turbulencia de la comunicación humana. Le permite a uno conectarse a otro sin necesidad de utilizar estrategias de influencia ecológicamente de poca razón. La empatía es el medio por el cual dos personas se conectan de tal manera que las necesidades de todos se cumplirán. Es el medio para liberar a nuestra compasión natural que ha estado "oculto" bajo una nube de vivir con el pensar y comunicarse alienadamente.

Martin Buber: "un regalo más precioso que puede dar a otro es la PRESENCIA - la conexión con lo que está vivo en los demás".

La empatía es la presencia, el sentido de la conciencia que sobrepasa más de allá las palabras: es decir, "Gracias por permitirme estar presente con usted durante su curación". Las palabras son los bloques de Lego que ponemos juntos para la descripción después de que la conexión entre si mismo y el otro ya se ha hecho (y no al revés). Con empatía hay un sentido de la exploración y la alegría; emoción y amplitud.

Con **empatía** uno esta en la deriva y consciente, que está siguiendo la ola, pero también son conscientes de estar en la onda. **Esta es la conciencia intuitiva.** La persona que monta una onda no tratar de hacer la ola y no dirigir, simplemente navegar en cualquier onda está vivo en este momento. **No doy empatía; traigo una presencia empática a otro.** Sin embargo, la empatía es un proceso activo. Dale empatía porque es muy divertido y realmente queremos contribuir a ti mismo ya los demás.

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA GRUPOS DE APOYO Y PRÁCTICAS

Escuchar por los significados más profundos

a) **Escuchar en silencio** - Encuentra un compañero. Piense en algún evento, que no sea muy intenso emocionalmente, que podría compartir con su pareja y / o le gustaría un poco de empatía. Un Compañero A compartirá su primera historia. Compañero B va a escuchar en silencio al Compañero A, sin utilizar ninguna palabra. Haz todo lo posible para ayudarte a mantener la presencia consciente con tu pareja. Cada persona tendrá unos 3-4 minutos para compartir su historia, tomando turnos.

Comparten y Recolecciones:

¿Qué aprendió sobre sí mismo en relación con su capacidad de estar presente con otro de esta manera?

¿Cómo fue para usted - las necesidades cubiertos o no - en ser escuchado(a)/recibido(a) de esta manera?

¿Qué te distrae y que te apoya en manteniendo la conexión con la otra persona?

Receptor de escucha también puede dar información al oyente silencioso en como fue para el/ella en recibir que alguien le escuche de esta manera.

b) **Escuchando el significado más profundo** - Encuentre un compañero. Piense en algún evento, que no fuera intenso emocionalmente (o podría utilizar el mismo evento que el ejercicio anterior) que se puede compartir con su pareja y / o le gustaría un poco de empatía con el evento. Un Compañero A compartirá su primera historia. Compañero B será en silencio con su compañero, y también intenta centrar en la esencia de lo que el compañero A esta compartiendo. Después de 60 segundos el compañero B ofrecerá de nuevo al compañero A la esencia o el significado más profundo de lo que el/ella ha escuchado. Esta reflexión se estructura en torno a una palabra o frase básica que busca dar voz a este significado o la esencia que se está comunicando. Se trata de enunciar alguna experiencia compartida entre esta persona y el oyente en un intento de verbalizar esta experiencia compartida con la mayor precisión posible. Por lo tanto, se aleja de la especificidad y

comienza a moverse hacia sentidos más generales de lo que los seres humanos valoran o sea significativo para ellos. En otras palabras, lo que es el punto principal, el corazón, el núcleo o la cosa central que esta persona está tratando de comunicarse con usted. Una manera de expresar esto es escuchar o traducir lo que la persona está diciendo a los sentimientos y necesidades y expresarlos al Compañero A. Un Compañero C actuará como facilitador/líder escuchando atentamente la reflexión de nuevo para asegurarse de que no hay ningún asesoramiento, análisis, contando la historia de uno mismo, el juicio, etc. Si esto ocurre el Compañero C puede interrumpir con delicadeza y recordar a todos que estamos buscando la esencia de lo que se ha dicho. El Compañero A da su opinión en cuanto si el Compañero B ha reflejado con exactitud el punto principal de lo que estaba diciendo. Si la reflexión no es del todo precisa a continuación, ofrece más claridad. Continúa con esta misma historia, parando cada 60 segundos de reflexión para 3-4 veces más. Cada persona tendrá 5-8 minutos para compartir su historia, tomando turnos con los diferentes papeles entre A, B y C.

Comparten y Recolecciones:

¿Cómo fue para usted - las necesidades cubiertas o no - que fuera escuchada de esta manera? ¿Qué se siente al ser el/la escuchado(a)?

¿Qué se siente al escuchar a alguien de esta manera?

¿Alguien encontró que la reflexión de la otra persona era inexacta? ¿Cómo se siente? ¿Realmente importa la conexión? Tal vez cuando era inexacto que uno obtendría más información y por lo tanto más claridad.

¿Quiénes tienen la experiencia de entender lo que están compartiendo más porque alguien estaba escuchando?

¿Alguien tuvo la impresión de que la persona que escucha a ellos fue sin prejuicios?

¿Cómo lo supiste?

¿Notaste la diferencia entre el momento en que la persona estaba escuchando en silencio y cuando la persona se refleja de vuelta el significado más profundo de lo que dijiste? ¿Cuál era un ejemplo de lo que la diferencia era?

B. Evaluacion del contenido

Comunicación No Violenta

- ¿Cuáles son los cuatro pasos de la CNV?
- ¿Cuál es la diferencia entre empatia y simpatia? De ejemplos.
- En las siguientes oraciones, ¿Cuáles son “Observacion”, y cuales son “Evaluaciones”? (Haskvitz, s.f.)
 - o Cuando te oigo hablar mas fuerte de lo que me agrada...
 - o Tu gritaste a mi
 - o Tu te quejas de todo
 - o Cuando te oigo decir que no querias que yo formara parte del proyecto...
 - o El siempre llega tarde
 - o Cuando veo el trabajo que hiciste para los clientes...
- ¿Cuáles de los siguientes se refiere a los sentimientos que satisface (o no) nuestras necesidades? ¿Cuáles no son sentimientos?
 - o Siento como gritar
 - o Me siento vulnerable
 - o El siente que esta correcto
 - o ¿Te sientes abandonado?
 - o Cuando dijiste que no ibas a venir con nosotros, me sentí desesperada...
- ¿Cuál es la diferencia entre necesidades y estrategias?
- ¿Cuál de los siguientes son pedidos, y cuales son demandas?
 - o ¿Me podrías decir si consideras mandarme la carta antes de mañana por la tarde?
 - o Tienes que tener esto listo in un dia
 - o ¿Me podiras decir que es lo que no estas satisfecho con el evento?
 - o ¿Podrias arreglar esto de inmediatamente?

Practicas conscientes

- ¿Qué hace uno cuando esta consciente? De ejemplos
- ¿Cuáles son las actividades que nos ayuda a estar mas presente? De ejemplos

¿Cuáles son las partes diferentes o similares que has notado entre CNV y la meditación?

C. Contactos de instructores (mayoría de habla español) en CNV y meditación de plena atención

En seccion D. has varios sitio webs de organization de CNV en Espana, y tambien del mundo (a traves del sitio web del Centro de Comunicacion No Violenta, www.cnvc.org).

Dos contactos personales estan includes en esta seccion:

Ana Sofia Rotondo (Peru): anasofiarotondo@hotmail.com

CNV Argentina: <http://www.cnvargentina.com.ar/nl01.htm> , podria conectar con Nanne Lotzkat

D. Sitios Web del interés para ayudar a la expansión de aprendizaje/apoyo

Practicas de plena atención (mayormente la meditación)

(Español)

<http://mindfulkids.wordpress.com/en-espanol/>

Da informaciones y practicas gratis de “Meditación de rocas para los niños” (también en Ingles)

<http://tarabrachmeditacion.blogspot.ca/>

Un blog escrito por Tara Brach, una instructora de meditación con mucha experiencia.

<http://www.tarabrach.com/audiodharma-Spanish.html>

Sitio Web oficial de Tara Brach (baja el cursor para “**Dos meditaciones: "Meditación de Vipassana" y "El poder de decir sí"** para descargar meditación guiada gratis)

<http://www.rebapinternacional.com/english.html>

Breve información en español sobre programas de Reducción de Estres Basados en la Atención Plena (Mindfulness-based stress reduction, MBSR)

Comunicación No Violenta (CNV)

(Español)

<http://www.cnvc.org/es/ABOUT/what%20is%20nvc/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-cnvc>

(Solamente esta pagina en espaol, del “Center for Nonviolent Communication, sitio web de CNVC)

<http://www.cnvc.org/es/find-someone>

(El sitio Web de CNVC para encontrar instructores de habla español)

<http://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/bibliografia.html>

(Asociación de Comunicación No Violenta en España. Con enlaces hacia publicaciones de CNV en español)

<http://www.herramientasempatia.org/fuentes>

(baja el cursor par ver el video de “Comunicación No Violenta. Una entrevista con el fundador de CNV, Marshall Rosenberg”)

(Ingles)

www.cnvc.org

El sitio Web principal de CNV con acceso a instructores en todo el mundo

Promotores de Salud—recursos limitados

Información acerca de “confidencialidad, privacidad, y participación voluntaria”

(Ingles)

<http://www.uniteforsight.org/research-course/module4>

http://www.hopkinsmedicine.org/institutional_review_board/guidelines_policies/guidelines/informed_consent_i.html

(Español)

Documento de consentimiento del guardian/tutor y de participantes menores de edad (usando los documentos de la investigadora del proyecto como muestras)

http://www.ub.edu/recerca/Bioetica/doc/pautes_etiques.htm (Un documento traducido en español en colaboración de la Organización de Salud Mundial, véase “Pauta 4, 5, 6-- consentimiento en participación; 18—confidencialidad”)

X. Referencias

Aschengrau, A., y Seage, G. (2008). Fundamentos de la Epidemiología en Salud Pública (2ª edición). Jones and Bartlett Publishers: MA.

Censor, A. (1993). Hoja informativa: "Cinco propiedades de una petición específica eficaz".

Centro para la Comunicación No Violenta (CNVC) sitio web. (s.f.). Obtenido de www.cnvc.org (en Ingles)

Centro Budista de Valencia Triratna (2009). Una Clase Virtual de meditación. Obtenido de <http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual> (en Ingles)

Clarke, M. (2004). Mi círculo sagrado, un diario de Mandala: Un libro de trabajo creativo para el auto-descubrimiento y exploración. Cross-Cultural Communications: Merrick, NY.

Duchscherer, D. (2012). Hoja informativa: "Principios de conflicto".

Faber, S. (2009, noviembre 25). Meditación para niños: visualizaciones dirigidas a ayudar a los niños a relajarse. The Examiner. Obtenido de <http://www.examiner.com/article/meditation-for-kids-guided-visualizations-to-help-children-relax> (en Ingles)

Fincher, S. (2002). Colorear Mandalas: para la perspicacia, la curación y auto-expresión. Shambala Publications: Boston, Massachusetts.

Ginebra. (2002). Pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos. Obtenido el 11 del noviembre del 2012 desde http://www.ub.edu/recerca/Bioetica/doc/pautes_etiques.htm

Green, R. (2007). Letras guiada de la Meditación de Amor-Amabilidad (Metta). Obtenido de <http://www.rachelgreen.com/cgi-bin/a.pl?tips21> (en Ingles)

Haskvitz, S. (s.f.) Los materiales de "conceptos clave para la comunicación en la familia conectada;" "Ejemplos de Paso 1: Observaciones en vez de evaluaciones;" "Ejemplos de Paso 4: Posibles peticiones concretos para el presente"

John Hopkins Medicine. (s.f.). I. Guía para Consentimiento Informado. Obtenido el 11 del noviembre del 2012 desde http://www.hopkinsmedicine.org/institutional_review_board/guidelines_policies/guidelines/informed_consent_i.html (en Ingles)

Kashtan, I. y Kashtan, M. (2006). Los materiales de "2007 Programa de Liderazgo de Padres Colegas: Un proyecto conjunto de CNVC y BayNVC"

Leu, L. (2003). Acompañamiento del libro Comunicación No Violenta: Una guía práctica para el individuo, el grupo o aula de estudio. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Little, M. (2008). Honestidad total/Corazón total: Aumentando desarrollo de empatía y técnicas en resolución de conflictos. Una estrategia de prevención de violencia. (Tesis de master no publicado). Universidad de Victoria, British Columbia, Canada.

Marlow, E., Nyamathi, A., Grajeda, W., Bailey, N. Weber, A., and Younger, J. (2012). Entrenamiento de Comunicación No Violenta y empatía en los hombres presos de libertad condicional. *Journal of correctional health care*, 18, 8-19.

Martikainen, P., Bartley, M., y Lahelma, E. (2002). Determinantes psicosociales de la salud en epidemiología social. *International Journal of Epidemiology*, 31, 1091-1093.

Mitrovich, V. (s.f.) Materiales de Compassion Now, Inc.

Morrison, J. y Rey, C. (s.f.). ¿Cómo te sientes acerca de eso? [actividad]. www.communicateforlife.com (en Ingles)

Murphy, J. (s.f.). Creciendo Consciente (www.growingupmindful.com en Ingles), y Psicoterapia basada en Mindfulness/Plena Atención (www.mindfulnessrecoverycounseling.com en Ingles)

PrevCon-PCM sitio web. (N.d.). Presidencia del Consejo de Ministros. Obtenido el 14 de marzo del 2011 desde <http://www.prevcon.gob.pe/somos>

Rosenberg, M. (2003). Comunicación No Violenta: Un lenguaje de la vida (2^a ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

United for Sight. (2011). Módulo 4: Consentimiento, Privacidad y Confidencialidad. Obtenido el 11 de noviembre del 2012 desde <http://www.uniteforsight.org/research-course/module4> (en Ingles)

Van Voorhees, B., Paunesku, D., Kuwabara, S., Basu, A., Gollan, J., ... y Reinecke, M. (2008). Los factores de protección y vulnerabilidad prediciendo nueva aparición en un episodio depresivo representativa de adolescentes estadounidenses. *Journal of adolescent health*, 42 (6), 605-16.

*Mindful living and
communication: A psychosocial
health curriculum for residential
youth and young adults in Peru*

*Adapted by Sherry (Chen Yu) Shen,
With the support of youth and young adults
from La Comunidad Sagrada Familia,
Lima, Peru*

March 2013

TABLE OF CONTENT

- I. Acknowledgement
- II. Introduction
 - A. Why a health curriculum? And why focus on psychosocial health?
 - B. Who can use the curriculum?, and How to use it?
 - C. University/college students as Community Health Workers (CHWs)
 - D. Definitions based on experiences & observations from university students & youth in La Comunidad Sagrada Familia
 - i. Health
 - ii. To be depressed, stressed
 - iii. Conflict
- III. Brief literature reviews on the effect of Mindfulness meditation and practices, & Nonviolent Communication (NVC) on psychosocial health
- IV. Mindfulness meditation and practices
 - A. Definition and examples of mindfulness practices
 - B. A few key terminologies
 - C. Activities
 - i. Mindful games (Murphy, n.d.)
 - ii. Worrying Meditation with Stones (guided)
- V. Introduction to Nonviolent Communication (NVC)
 - A. Brief notes on the origins, assumptions and applications of NVC (Rosenberg, 2003; Kashtan & Kashtan, 2006)
 - B. Empathy (Kashtan & Kashtan, 2006; Rosenberg, 2003)
 - i. What is it?
 - ii. Some (health) benefits from people who have received empathy
 - iii. Common behaviors of non-empathy
 - iv. Activity
 - C. Four steps of NVC Model (Rosenberg, 2003; Mitrovich, n.d.; Haskvitz, n.d.)
 - i. Observation (v.s. evaluation)

- 1. Game/Activity
- ii. Feelings (v.s. non-feelings)
 - 1. Game/Activity
- iii. Needs that enrich our lives (the NVC way)
 - 1. Game/activity
- iv. Requests (v.s. demand)
 - 1. Game/activity

- VI. Disarming unhealthy patterns
 - A. Communication habits that disconnect people
 - B. Principles of Conflict (Duchscherer, 2012), and Intentions of Using NVC (Kashtan & Kashtan, 2006)
 - C. Role play activities applying NVC model (4 steps), and mindfulness practices
- VII. Mindfulness practices and NVC
 - A. Review: focus on the overlapping concepts and practices from both
 - B. Examples of combined activities/games for daily practice
- VIII. Resources
 - A. Activity pages & games/practices
 - B. Extra notes on empathy
 - C. Contact information of practitioners (mainly Spanish speaking) in mindfulness practices and NVC
 - D. Website of interests to help with expanding learning/support
 - E. Guidelines on sharing NVC
- IX. References

I. Acknowledgements

My gratitude goes beyond the words; without the help of more than 50 university students and youth participants in La Comunidad de Niños Sagrada Familia, Lima, Peru, who graciously lend me their time, enthusiasm and above all, their trust, this project would not have been possible.

To the three university students who have completed the entire process, I am deeply grateful for your determination and flexibility in doing all that's possible to carry on. I owe you a big one. I am also honored to have had **seven university students**, though not able to complete the entire project, you showed tremendous interests and energy in being part of the team.

A thousand thanks to **Dr. Ivan Garcia, MD.**, the preceptor of my project, for his guide and patience; to the **site director Miguel** for his consent and support; and to the caretakers **Mama Chogun, Srta Lili, Sra. Karina, Jose, Yanira, Nedy, Prof. Mercedes, Prof Yuliza, Sra Patty & Vico**, who patiently assisted with youth's recruitment and participation; and to **the volunteers Francis, Teresa, Steve, Jose Antonio, Francesca, Benjamin, Barnabe & Christophe**, for their listening, hugs, and sense of humor when I felt down.

I am deeply grateful for the generosity and trust from Jennifer **Zahgkuni**, and **Mr. Tom Nazario from The Forgotten International (TFI)**, who helped initiate my encounter with the youth in La Comunidad, and entrusted me with a returned visit to carry out a project close to my heart.

I am sincerely grateful to the **Nichols Scholarship Committee**. Their financial support was critical to the success of the project.

I am moved, and tremendously grateful for the trust and support from the following persons: **Nanne Lotzkat** (Argentina/Germany) for her generosity and wisdom in sharing her teachings and materials in NVC, and for connecting me with **Julio Bernasconi**, who has been kind in sharing his translations of the NVC materials; to **Donna Steckal, PhD**, for the use of Self-Other Empathy (SOE) Survey; to **Dr. Christina Cutshaw** from University of Arizona, for her recommendation on Strengths and Difficulties

Questionnaire (SDQ); to **Jason Murphy, MFTI** and Mia Clarke, MA, ATR for their trust in lending me their materials in meditation and Mandalas for the curriculum; to **Sheena Brown and Betty King, MPH**, for their enthusiasm and suggestions on meditation materials; to **Martha Monroy, MA, Angela Valencia, & Ram Shrestha, MS**, for their visions and guidance during the initial planning stage.

Finally, without the continuous help and trust from the following people in my life, I'd not be able to imagine the possibility of carrying a project as such in the first place:

My Internship Committee: **Dr. Burris Duncan and Dr. Kerstin Reinschmidt** from University of Arizona (U.S.), whom have always trusted in my capacities, and cheered me when I was in doubt;

Certified trainers in NVC, **Amalasiri Dharmacharini (Spain)**, and **Duke Duchscherer, MPH (US)** for their empathic and wise presence before, during and after carrying out the project in Peru, especially supporting me to be grounded during particularly challenging moments;

Julio Hervás (Spain), whom has been an important connection that led me to know Amalasiri;

Mavi Reyes (Peru), for her presence and friendship after 20 years;

Janine Petrick (US), for her continuous presence, support and friendship since 2007;

Ana Rotondo (Peru) who has opened her arms and heart to invite the youth, the teachers from La Comunidad and to me into her world;

My in-laws Janice & Terry Donald (US), for their support from the beginning of our relationships;

My sister Syharn (Taiwan), for being my best friend in this life;

My husband Tom and daughter Saskia (Canada), for bearing with my bad moods, my absences, for believing in me and for always supporting my passions;

And above all, **my parents, Robert and Julia** (Taiwan/Latin America), for offering the very first lessons of my life, opening up my very first horizons, and always guiding me with their wisdom, love, wherever they are at.

II. Introduction

This is a health curriculum designed with the help of the university students and the youth ages 14-17 from La Comunidad Sagrada Familia in Lima, Peru. The purpose of this curriculum is to use existing health curriculum that has been applied cross-culturally in many parts of the world, and to adapt to fit the specific needs of the university students and the youth in this organization.

A. Why a health curriculum? And why focus on psychosocial health?

There are two main purposes for designing this health curriculum:

- 1) To explore ways to design the curriculum that will fit the needs of the university students who will be trained as community health workers (CHWs) and adolescents who will receive the sessions delivered by the CHWs, and
- 2) To come up with the end product of a health curriculum and its relevant materials for the organization's future use.

So what does “psychosocial health” mean? The short definitions given in Merriam-Webster Dictionary were:

- 1) Involving both psychological and social aspects, and
- 2) Relating social conditions to mental health.

Psychosocial health can be about the effect of interpersonal relationship on health. The better the quality of our relationship with others, the higher likelihood of our health outcome may be better as well (Duchscherer, 2012).

B. Who can use the curriculum?, and How to use it?

During the pilot project (January to March 2013), this curriculum is intended for two groups of people in La Comunidad Sagrada Familia:

- 1) The young adults currently pursuing university and/or college degrees in health or social sciences to become community health workers (CHWs) in the said organization, and

- 2) Adolescents ages 14-17 residing in the said organization receiving sessions based on the curriculum from the trained CHWs

Once the pilot project is finished, and when the final curriculum is compiled based on the trained CHWs and youth's feedback, there may be potentially other uses, including but not limited to:

- 1) Serving as a tool box of skills and practices that help both the trained CHWs and youth who participated in the pilot project to form support groups (or pairs)
- 2) Serving as reference and teaching material for the CHWs who wish to teach other youth who did not participate in the pilot program, or train other university students to become CHWs
- 3) Serving as reference for CHWs and youth who participated in the pilot program to share concepts and practices with other members in La Comunidad Sagrada Familia

****Important reminders when sharing contents of the material...**

- *Before sharing any material relating to NVC from this curriculum, please read Guidelines for sharing NVC: <http://www.cnvc.org/guidelines-for-sharing-nvc> (this page is in English, although translation in Spanish can be found under section VIII. Resources)*
- *When sharing any material relating to mindfulness practices, please be sure to credit the source of the material (e.g. mention the name of the person who created the material when sharing, or write it on the presentation materials)*

C. University/college students as Community Health Workers (CHWs)

As community members who are familiar with the institutional culture of La Comunidad Sagrada Familia, and concurrently receiving higher education in health or social sciences, the university students may be one of the most ideal candidates to be trained as community health workers (CHWs) to deliver the curriculum to adolescents in the said organization.

Given that the majority of the youth in the said organization are orphans and came from poor families, these students may also serve as role models for the youth, inspiring them to pursue higher education, become professionals in their chosen field, and to eventually establish themselves to be self-sustaining members in the Peruvian society. Thus, piloting the program to help the said organization to initiate a CHW system towards enhancing youth's psychosocial health may also fulfill the long-term goal of empowering the university students and the youth in the said community.

D. Definitions based on experiences and observations of university students and youth in La Comunidad Sagrada Familia

i. Health

The following definitions were based on the comments and experiences from youth ages 14-17:

- Energized; up for doing anything
- Be happy, content, feel at ease
- Have free access to the clinic within La Comunidad is also an experience of health
- The boys commented that being able to talk with family and friends through Facebook, or when they receive visits also contribute to their health
- When one drinks “Salud!” (Cheers)
- Eating well, when one takes care of oneself

The following definitions of health were based on comments and experiences from the university students:

- Refers to how a person is, the condition in which one finds oneself in
- Also refer to health of a place (like in their respective “houses”)
 - Experiences checking on the cleanliness of the houses; observed that majority of kids take care of what belong to them (e.g. their beds), and only a few care about shared spaces
- The culture within La Comunidad is very individualistic, even though it is presented as “a community”—everyone wants to protect themselves, and put on the mask of a community
 - Some of the educators/caretakers also are hypocrites; they do not really care for the kids or the house they are in charge in

(simply treat this as a paying job); there are also problems with “favouritism”

- o It is also difficult for one caretaker to take care of 50 kids
- o Competition exists between houses, and when children are young or new to La Comunidad, they pick up habits from living in La Comunidad—adapting the culture of La Comunidad to be part of it (or to survive)

One of the university students studied nursing, and had completed her practicum, and the following were her comments:

- When thinking about the word “health”, she thinks about “how am I doing, whether I am doing well”; in global sense—illnesses; the state in which one finds oneself in
 - o Health issues found in Peru:
 - o Drug abuse
 - o AIDS
 - o Underage drinking/smoking
 - o Incidence of TB cases (mostly affecting population who lack resources)

One of the university students commented:

- Coming from Cuzco (mountain area, to the south of Lima), I observe less pollution in the mountains as compared to the cities, and this contributes to health:
 - o In the cities: relies on pills
 - o In Cuzco (o in the mountains): use of natural medicine and are more effective; also suffer less illnesses
- Thinks that education is an aspect that contributes to health, but in rural areas there are also less opportunities than Lima
- In Cuzco only talked in Quechua with his mother; being in La Comunidad (and in Lima), he learned to relate with various types of people and speaking with foreigners—and this also contributes to his health

ii. Be depressed or stressed

The following definitions were based on comments and experiences from youth ages 14-17:

In the focus group with the girls, they shared that when they felt down or stressed:

- They felt sad, and cried; they were tired
- They could be aggressive (hitting or shouting) towards someone
- Situations which fostered stress:
 1. When other people misinterpret their behavior/intentions
 2. When one lies to others, or when someone acted as whistleblower on every little behavior
 3. When one makes jokes or teases
 4. When things were stolen
 5. Jealousy
 6. When they have headache
 7. When sharing advices but were not taken well
 8. Chores
 9. The disorder (in the house, rooms)
- What does one do to relieve stress?
 1. Shout, then go to sleep
 2. Also look for affection or hugs
 3. Talk with friends
 4. Ask for permission to get out of La Comunidad (change of environment)
 5. Playing volleyball (girls), soccer (boys), basketball (both)
 6. Listen to music, dance, or watch films

For the boys, when they feel down or stressed...

- Feel anger towards oneself
- Want to escape from La Comunidad
- ... to steal
- ... to shave their educator
- ... to gossip
- ... mess with others

- Turn into “sleepy heads”

Definitions of being down or stressed based on comments and experiences from the university students were:

- Reasons for being stressed:
 - o Always depending on things/people outside of their control
 - o Not much to fight for, although conflict arise as opinions differ
 - o When one is by oneself, tend to think about their own problems (although temporarily forgets when one is with others)
 - o Many are tired due to their busy schedule filled with schools, work, and other activities that one has to fulfill within La Comunidad (e.g. chores)
- Stressed:
 - o One looks at others and says “why do I have to do this...” etc.
 - o When one feels bad (e.g. physical ailment)—“Feeling down” and “being stressed” are sometimes related
 - o People with stress generally stay stressed (because there are so many things happening daily, and one cannot avoid those; this is especially so for those isolated in the hospital)
 - o Not adjusting well to Lima’s weather (for ones coming from other regions)
- Common issues facing youth/young adults in La Comunidad:
 - o They get into trouble
 - o Economic situation (for university students): bus fares, tuition in exchange of fulfilling specific chores
- Caretakers with the kids:
 - o Favouritism, affecting others
 - o Imposing rules
 - o Deception, especially when one has good relationship with caretakers but has failed the caretaker and worry about how to mend this relationship
- Being down means: be in a different world (e.g. not listening to what other people were saying); not paying attention to what’s not present
 - o Also “I’m bored”—which means I’m fed up, don’t want to do it
- Feeling down: all of us have problems, and youth worry more than the kids

- o One girls shared that when her dad is sick, she worries whether his illness would be worse (this girl's mother died a long time ago, and she is close to his dad)
 - o They hear that there are problems in their own homes (with their families) but feel powerless to do something to resolve it
- If a person is humble (e.g. Works hard and does not step on others to advance their position), and simple (not too materialistic) then one has no anxiety

iii. Conflict

The following definitions were based on the comments and experiences from youth ages 14-17:

Comments from the girls:

- Conflicts between new and old girls:
 - o New girls don't understand the rules
 - o Fights (some prefer that they are upfront with how they feel, rather than spreading rumors behind their back)
- Observed that they see kids fighting but others don't stop the fights (either sex)
- "Careless attitude" (e.g. Don't pick up the trash on the floor)
- Conflict between girls from the same room:
 - o When they do not get along: jealousy, "mira mal" (don't see straight with each other) (e.g. Don't like the music they listen to, or how they dress)
 - o Instead of advising the new girls, they ignore them yet later pick on them in public
- Conflict with educators:
 - o If educators were new, girls think she is dumb (or don't know what's going on)
 - o Jealousy (of educators or girls who have been in La Comunidad longer—thinks they are proud)
 - o Sometimes educators become immature and behave like kids
 - o Don't get along with educators who yell

- There are educators who cover up some inappropriate behaviors of the kids (they know, but don't point out or call them out)
- Conflict due to their schooling:
 - Some don't study or do their homework
 - For those who learn slower than others, the ones who are quick to learn make fun of those who need more time
- Differences of opinions and begin a rivalry with punches

Comments from the guys:

Conflict arises due to...

- Seeking leadership/respect for oneself
- For the food
- For the punches (they understand how hitting/punches work, one is afraid of it and obeys)
- To have control over others; those who are proud want to control others, and have most conflict with others
- With adults (depending on the educators, and how they treat the youth)

Definitions of conflict based on comments and experiences from the university students were:

- Sometimes fighting brings understanding (“A veces con las peleas viene el entendimiento”)
- One's own experiences: “personally I don't mess with others; I try to get along with others, and if they mess with me, I win for being strict and just with how I handle things”
- As any institution, many are from different background, and each has their own problems; the majority only discuss issues affecting the house where they reside, or the community as a whole, but not much personal problems
- For one of them, although he has little conflict with others, he also cannot confide in other people within La Comunidad. 90% of the times only confide in his family (in Cuzco)
- Relatively little conflict among guys, because they exchange favors to keep secrets between the two to avoid conflict (superficially)

- Physical fights; also verbal and psychological conflicts (due to lack of compatibility in opinions)
- Sometimes begin as verbal assaults but end up as physical fights, and with lots of anger
- “When two people don’t get along”
- Occasionally they start with physical fights, but then speak calmly to resolve their conflicts
 - They fight to gain respect
 - Position/power within “the house” (in which one lives in)
 - Those who want to rebel against the norm
- Occurs when a group of girls make things difficult for the new girl
- Regional differences (especially since arrival of groups of kids from Cuzco and the Amazons in 2006):
 - The coast—smarter, also interacts or reacts more to others/situations, sly, “don’t want to lose and insist they are right”, “lies”, “they are proud”
 - The mountain—too humble, honest, quiet, and people can use that against them; “firm character”
 - The Amazons—don’t care too much, “more accessible” and adapt quickly
- Racism, discrimination, insults
- Relationship between educators and the youth (where conflict happens): Adults misinterpret youth’s behavior; and youth has no respect for the adults
- Educators could be hypocrites, and there is a lack of trust in one of the houses
- Competition between the houses or classrooms
- Other cases in which conflict arises:
 - Different expectations
 - When educators are not sensitive and call out on a particular girl may damage their self-esteem
 - Accusing youth for something they have not done
- Kids may have been traumatized before arrival to La Comunidad, and when faced with more shouting, they are further traumatized—e.g. one had a decent childhood but did not expect that La Comunidad had a way of using punishment and shouting to discipline; she is furious of

the situation and sometimes want to leave, plus there are not many she could connect within La Comunidad. But the thought of returning home to its same old problems is not appealing—torn and mixed feelings regarding staying in La Comunidad

III. Brief literature reviews on the effect of Mindfulness meditation and practices & Nonviolent Communication (NVC) on psychosocial health

A. Some examples of health effects found through application of mindful meditation and practices

- Positive influences on stress hormones and health behaviors (Greeson, 2009)
- Improved recognition and regulation of emotions (e.g. Broderick and Metz, 2009)
- Increased concentration and sense balance (e.g. Murphy, n.d.)
- Lowered anxiety symptoms and stress levels for adolescents (e.g. Holzel, Carmody, Evans, Hoge, Dusek, Morgan, Pitman and Lazar, 2010)
- Reduced emotional distress (Greeson, 2009)

B. Some examples of health effects found through application of Nonviolent Communication (NVC)

- Increased sense of empathy for oneself and others, which help with reduction of stress and violence towards self and others (e.g. Little, 2008; Kashtan & Kashtan, 2006)
- Increased self-understanding leading to enhanced mental clarity, ease in decision-making, increased ability to recognize when choices are not caring for oneself physically, mentally, emotionally. (D. Duscherer, 2012)
- Improved relationship with co-workers, peers, and family members (e.g. Lasater, 2009; Little, 2008; Rosenberg, 2003)
- Skilled application of conflict resolution (e.g. Nash, 2007; Rosenberg, 2003)

C. Personal intentions in sharing this curriculum/program (optional, although may be of help for the youth to understand where you are coming from)

IV. Mindfulness meditation and practices

A. Definition and examples of mindfulness practices

- “Mindfulness is the simple practice of paying attention to one’s experiences (thoughts, feelings, physical sensations),” writes Jason Murphy, a meditation teacher and therapist who works extensively with youth ages 14-18 (<http://growingupmindful.com/index.html>).
- This is a kind of practice that could potentially increase our attention to the present moment, not dwelling in the past, worrying about the future, or judging ourselves or others (Murphy, n.d.; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante and Flinders, 2008).
- There are many forms of mindful practices:
 - Meditation, can be sitting, walking, eating or recitation
 - Different traditions in yoga, Chi Gong, Tai Chi practices, and
 - Conscious communication: an example of this is Nonviolent Communication, NVC

B. A few key terminologies (from Jason Murphy’s material)

- **Awareness** it is like a container that holds a lot of mental activities: our thoughts, feelings, bodily sensations, mind states...at every moment of our experiences.
- So if we peek inside the container, we see a lot of stuff is going on at the same time.
 - For example, when we are sitting in the library, we are reading a book, but we also hear occasional talk from other people, feel the air blowing, we are thinking about what we are reading, we are distracted by our own thoughts...lots of experiences are felt at any given time.
- **Attention** it is what we choose to focus on, inside the container of awareness, at any given moment.
- Most of the time our attention is scattered and not focused (e.g. when we take the bus: we see people going up and down, hear the honk, smell the fumes, we sense the sweat in the forehead, we have many many thoughts going on in one bus ride...)

- So a key part of mindfulness is practicing to place attention on specific thing.

→ Key reminder:

- **Awareness** is all the mental activities and bodily sensations going on all the time in ourselves (“the container”);
- **Attention** is choosing to focus on a specific thing/activity in the container

C. Activities (several are listed for choices depending on what arises in the sessions)

We will now play some games to see what does this idea awareness and attention might look like.

1) Mindful games (Murphy, n.d.)

Mindfully Eating a Raisin

A group leader distributes raisins. Group members are each asked to hold a raisin; observe its appearance, texture, and scent; then put it in their mouths and slowly, with awareness, begin eating- noticing the tastes, sensations, and even the sounds of eating. This can also be done with candies (sweet tarts, caramels, fruit chews, etc.)

Now I am aware of

Two people face each other and repeat the phrase now “I’m aware of” and say what they are aware of: Thoughts, feelings, sights, sounds, smells and touch. Each person takes two minutes non stop.

Walking the Line

Leaders put a line of tape on the floor. Each group member in turn walks on the line, placing one foot directly in front of the

other, with full attention to the activity. The members share observations about it (eg, losing their balance, etc.).

Drawing your own Mandala

Each member is given a piece of paper and drawing materials.

Instruct:

This mindfulness activity is about drawing your personal Mandala. A Mandala is a drawing meant to symbolize a state of mind, or way of being. Take a piece of paper, fold it in half, then draw a circle in the middle of the page (a lid or plate may be used to make the circle).

Members may be instructed to draw seeming opposites on either side of the paper. For example: members can draw how they feel about themselves on one side, and how they think others perceive them on the other side.

The lesson is to teach that apparent opposites or different views can be part of the same.

Optional: At the end of each game (or a sequence of games) may gather the participants for a group debriefing.

2) Guided meditation (Green, 2007)

Before the meditation, the leader will share briefly what loving-kindness meditation is about (to IRB reviewers: the following link is already in Spanish, and will be adapted to introduce participants the meaning of loving-kindness

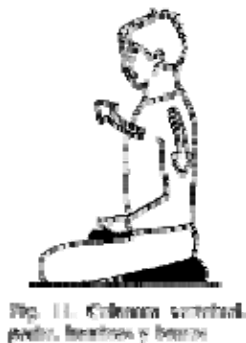
<http://budismo-valencia.com/meditacion/tecnica-meditacion-metta-bhavana>

“The posture

We begin by sitting comfortably, finding a posture that allow us to stay quiet during sitting meditation.

We sit cross-legged, balancing the weight of our body between the seat and the legs, and trying to find a height appropriate for the seat to allow the pelvic area to incline correctly, and to allow **straight vertebrae**...or we could meditate by sitting in a chair...

The shoulders should be relaxed, the hands resting on the thighs or on the lap. **The head** balanced with the spine, and the chin pointing slightly towards the heart.”



Worry Stone Meditation: (Faber, 2009)

- This meditation can be done with a real rock, or just an imaginary one.
- Sitting up with straight spine but relaxed, hold your rock tight in one hand.
- Close your eyes and take a second to think about something that makes you angry, sad, or worried. Let that worry turn into a bright light right in between your eyebrows.
- Then imagine that light moving down away from your head, down through your neck, into your shoulder, past your elbow, into your hand and all the way down to the rock.
- Then imagine your rock is like a sponge, and let it soak up all of the light.

- As all of the light gets soaked into your rock, your worries go along with it. Once all of your worries have left your body, open your hand to look at your rock. Take a great big breath and blow on your rock, blowing all of your worries away.
- Notice how much better you feel now that your worries aren't in your body anymore.

V. Introduction to Nonviolent Communication (NVC)*

A. Brief notes on the origins, assumptions and applications of NVC (Rosenberg, 2003; Kashtan & Kashtan, 2006)

- NVC was created by Dr. Marshall Rosenberg, a clinical psychologist who experienced verbal and physical attack growing up because of his race and religion
- He shared with us how to change our communication pattern to see humanity behind our actions, and lead better quality of life (Rosenberg, 2003; Duchscherer, 2012).
- **A core of NVC practice lies in drawing out the natural compassion in every human being**
- **This kind of compassion allows us to respect each other's needs, and generate healthier and more caring patterns of communication and ways of thinking.**
- Nonviolent Communication has been applied for over 40 years in various settings globally, with people of any age and culture, in schools, healthcare and prison settings, religious organizations, as well as in international conflict zones (CNVC website; D. Duchscherer, personal communication, January 29, 2012; Branscomb, 2011; Rosenberg, 2003).
- In South American countries, NVC has been applied in Argentina, Colombia, and a government supported social development projects in Peru (L. Acurio, personal communication, October 21, 2011; PrevCon-PCM website).

Key assumptions behind the application of NVC include: (Kashtan & Kashtan, 2006)

- All human beings share the same needs (be it physical, emotional, spiritual)
- All actions are attempts to meet needs (and different actions may bring positive or negative health effects to one or others)
- Human beings enjoy giving, AND human beings meet needs through interdependent relationships

B.Four steps of NVC Model (Rosenberg, 2003; Mitrovich, n.d.; Haskvitz, n.d.)

i. Observation (v.s. evaluation)

- Concrete, measurable—“Like a video recorder”
- Not an interpretation, opinion or evaluation
- Points to what was said or done

Examples of observations mixed in v.s. separated with evaluations:

Observations <i>mixed in with</i> evaluations	Observations <i>separated from</i> evaluations
1. You are not working hard 2. Pablo is a poor soccer player 3. Sandra procrastinates 4. He won't give me back my book	1. When I see that you did not memorize your English vocabulary for 3 weeks, I think you are not working hard 2. Pablo has not scored a goal in 20 games 3. Sandra writes her 30-page report only the night before due day 4. He said “I won't give the book back”

1. Activity/game

- The leader makes statements and ask whether the group recognize these as observations or evaluations, and ask them for examples of observations if they hear evaluations: (E= evaluation; O= observation)

“You are so ungrateful” (E) → e.g. “When I stayed late to finish a project and heard no appreciation...”

“You did a great job!” (E) → e.g. “When I see that you have completed the work on time and three professors gave you high scores...”

“When I noticed you did not do the laundry in the last three weeks...” (O)

- Pair up the participants, have each take turns to describe what they observe in the other person (e.g. clothing, accessories, physical features) without evaluating (e.g. whether they like it or not)

ii. Feelings (vs non-feelings)

- Feelings points to our needs met or unmet.
- Feelings refer to a specific emotion, not something vague (e.g. I feel good about it...We do not know whether the “good” points to “happy” or “relieved”)
- When we use “I feel” with nouns, pronouns, or words such as that/as if/like, these point to how we think others react or behave toward us, not how we feel:
 - I feel *my classmate* is being manipulative
 - I feel *I am* constantly on call
 - I feel *like* a failure
 - I feel *that* she doesn’t like me
 - I feel *abandoned, ignored, cheated, lied to, misunderstood, let down, threatened, unheard, unsupported, betrayed, taken for granted...*
- Distribute the print out of Feelings List (accessed through <http://www.cnvc.org/Training/feelings-inventory>)

1. Activity/game

- Have list of NVC Feelings ready
- Group game: “E/Motion Triangle” (Kashtan and Kashtan, 2006) [details on how to carry out the game can be found under VIII. Resources]

iii. Needs (the NVC way)

- Our feelings points to needs met or unmet

- Understanding that we are not the cause of other people's feelings (e.g. Tibetan monks who were tortured by the Chinese prison guards)
- Intention in NVC application: Each one of us take responsibility for our own feelings
- Intention in NVC: Everyone's needs equally matters, regardless of whether these are met or not
 - Different people or times may have different preferences of needs, but a need would not have priority over other needs
- No PLATO (no specific person, location, action, time, object)—key differences in needs and strategies
- Distribute the print out of Needs List (accessed through <http://www.cnvc.org/Training/needs-inventory>)

1. Activity/game

- Have premade needs cards (drawn from printed Feelings List) ready
- “How do I feel about that?” (Morrison and King, n.d.) [details on how to carry out the game can be found under VIII. Resources]
- Invite 2-3 group members to share their situations, and have other members use the premade cards to guess the feelings and needs for this person

iv. Requests (vs Demand)

- NVC assumption: All human beings share the same needs
- Requests are positive, concrete/doable in the present moment
- Tips on making requests...effectively (Censor, 1993) (presented on diagram format)
 - ***Ask for specific actions or words you'd like from the person, and check in whether they really want to do it***
 - E.g. “I am afraid of walking on my own and need some company. Would you consider getting up at 5am this Saturday to drive me to the bus stop?” (NOT “I want your company”)
 - ***Give “DO-wants” not “DON'T wants”***
 - E.g. “Would you be willing to tell me what keeps you from doing what I requested?” (NOT “I don't' want to hear your excuses”)

- **Ask for something specifically doable in the present**
 - E.g. “Would you be willing to let me know now whether you would like to continue with this discussion this afternoon or tomorrow morning?”
- **Create CONNECTION—use words, tone and energy that INVITE further dialogue and solutions; this is KEY TO EFFECTIVE REQUESTS**
- We do not know what’s being asked is request or demand until we hear a “no” and see how the person making the request responds
 - If responding with “guilt, shame, anger”—it’s demand
- Requests v.s. demands...An example: *(presented in diagram form)*

Sherry: “I have an exam next Monday and need time and space to study this weekend. Would you consider swapping our schedule and do my chores for this weekend?”

Yolanda: “No, I can’t. I also have a deadline for next week. How about you ask Lili for help?”

If Sherry **was making a demand**, she might say:

“That’s so typical of you! I helped you twice last month when you had to work!” **(blaming, making the other feel guilty)**

“Don’t you dare ask me to help you next time then!” **(threatening or punishment)**

If Sherry **hears it as a request**, she may **check in with the feelings and needs behind the “No”**:

“I’m guessing you’re feeling anxious too about your own deadline and need more space and time for yourself?”

Sherry may also **express her own feelings and needs, and make specific request** when responding to “No”:

“I’m sad and disappointed to hear you say no to helping me this weekend. I need some fairness and consideration of the time I’ve taken in helping you the last two times.

- When making demands, our needs are not likely to be met

- The objective is a relationship based on honesty and empathy
 1. Activity/game (choose 2 from below)
- The leader reads the following statements to see whether they group members can identify these are demands or requests: (Rosenberg, 2003, p. 88; p. 95 in Spanish)
 - o “I want you to understand me”
 - o “I’d like you to tell me one thing that I did that you appreciate”
 - o “I’d like you to feel more confidence in yourself”
 - o “I want you to stop complaining”
 - o “I’d like you to be honest with me about yesterday’s meeting”
 - o “I would like you to show respect for my privacy”
- Activity: “Request—not!” by certified trainer Ingrid Bauer (D. Duchscherer, personal communication, October 4, 2012) [details on how to carry out the game can be found under VIII. Resources]
- Separate everyone into pairs; present the following scenarios and incorporate the 4 steps of NVC language. Pay special attention that the requests are 1) in active voice (what one wants, not what one doesn’t want), 2) concrete, 3) immediately do-able: (Leu, 2003, p. 99-100)
 - o “Yelling obscenities isn’t going to get you what you want”
 - o “This soup is much too salty”
 - o “At this company, we require teamwork. If that’s not a priority for you, you’d better be looking for another job”
 - o “Hey, kids, flashlights aren’t toys. Don’t waste batteries. They cost money.”
 - o “That’s not NVC—what you just said”

C. Empathy (Kashtan & Kashtan, 2006; Rosenberg, 2003)

i. What is it?

- Rosenberg (2003): “Empathy is a respectful understanding of what others are experiencing” (p. 91 in English)
- Kashtan & Kashtan (2006): “It’s the energy that flows between the two people receiving and giving empathy”
- For empathy to happen, **presence** of one’s **heart** is essential

- It's not about the words!
 - Empathic words are only helpful if we carry compassionate energy
 - Silent empathy is also a form of empathy (and sometimes more powerful than words)
- ii. Some (health) benefits from people who have received empathy:
 1. Increased sense of self-compassion for youth who were teenage mothers (Little, 2008), and increased capacity for conflict resolution for male parolees (Marlow, Nyamathi, Grajeda, Bailey, Weber, and Younger, 2012)
 2. In my parenting group, empathy helped mothers to relax with observed dropping of their shoulders, softening of their facial expression and slower speed when speaking (examples of physical responses contrary to being anxious)
- iii. Common behaviors of non-empathy (p.92-93 in English; p. 100 in Spanish)
 1. Advising: "I think you should..."
 2. One-upping: "That's nothing; what happened to me was ten times worse"
 3. Educating: "This could be a great lesson for you..."
 4. Consoling: "It's not your fault; you did your best"
 5. Story-telling: "This reminds me of the time..."
 6. Shutting down: "Cheer up. Don't feel so bad"
 7. Sympathizing: "Oh you poor thing..."
 8. Interrogating: "When did this begin?"
 9. Explaining: "I would have called but..."
 10. Correcting: "That's now how it happened"
 11. Teasing: "You're such a loser"
- iv. Activity

- Introduce “Four ways of listening and responding” (using NVC giraffe and jackal symbols; click link to see actual material: http://www.nvcworks.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=7&Itemid=46)
 - o Activity: “Four ways of listening” (Kashtan and Kashtan, 2006) [details on how to carry out the game can be found under VIII. Resources]
 - o Invite 2 group members to share a situation that brings them pain/anger, and play it out using the ears and the puppets to demonstrate ways to respond empathically and non-empathically

*Please Note: While I am not a certified trainer in Nonviolent Communication, I have been receiving training in NVC for an extended period of time (since 2007). I also do my best in sharing what I have understood of the NVC philosophy and application through inclusion of various sources of NVC materials from certified trainers, training from various trainers, and my own experiences in sharing and practicing NVC.

VI. Disarming unhealthy patterns (through bodily and linguistically mindful practices)

A. Communication habits that disconnect people (and likely to create negative psychological effects)

- Criticism, judgment, labels
- Denying responsibility
- Demands (include blaming, threatening or punishment)
Approval based performance (tend to focus on strategies and results, neglecting universally shared human needs)
- Approval based on accomplishments (tendency to focus on strategies and the results, and not on the universally shared human needs)

Remember to BREATHE DEEPLY (5 times), or WALK AWAY TEMPORARILY if you sense you are about to jump in to those patterns of reaction!!

B. Principles of Conflict (Duchscherer, 2012), and Intentions of Using NVC (Kashtan & Kashtan, 2006)

- People raise their voices when the perceived distance between themselves and another increases. The louder someone is expressing the more worried/scared they are that they will not be heard and that their needs will not be met
- When someone has emotional pain in them it makes it more difficult for them to hear another person. The higher the intensity of the pain, the greater the deafness.
 - This 'deafness' can be relieved when the deeper meaning of what someone said is heard, enabling them, in turn, to then hear the other person
 - Understanding, in turn, creates the space for mutually satisfying solutions/strategies
- Conflict affects more than the two people who appear to be engaged in it.

- o Conflict directly and indirectly affects many people within a group/community and the conditions which led to it arising were created by many people in the community. Therefore to transform conflict sustainably all those involved need to be brought together.
 → Whether large or small, a conflict negatively affects the health of individuals, communities and societies. Mindfulness practices & NVC offer systematic ways of living with ourselves and others for potential positive health benefits
- The way forward in conflict is through. Moving away from conflict increases the noise of conflict, moving toward it decreases the noise
 → Before we run away from, or react to the conflict, we can 1st BREATHE DEEPLY, and give self-empathy and connect to our needs for wanting to run away (e.g. need for ease, protection...); and 2) then empathize with the person you're in conflict with (guessing his/her feelings/needs)

Two activities related to anger and conflict

Expressing Anger--Worksheet

KEYS:

- a. Anger usually involves some judgment, and noticing the judgment can help us see where we are blaming others for our feelings instead of taking responsibility for them.
- b. Thoughts that often lead to anger include "should," "right/wrong," "fault," etc.
- c. Instead of judging anger, we can see it as a "red flag" that lets us know we're connecting with judgments instead of needs. We can then try to connect with the deepest feelings and needs we can.
- d. NVC is not about "being nice" or avoiding emotional intensity. We can still express our intense emotions - but we can try

to take responsibility for those emotions by connecting them to our needs.

1. Think of something that you are angry about and write down the situation.
2. What are you telling yourself are the reasons for your anger? *(Identifying thoughts that lead to anger)*
3. What needs of yours are not being met? *(Self-empathy)*
4. *When you focus your attention on those needs, what other feelings come up? (Noticing complexity of emotions underneath anger)*
5. Now write down what you could say to this person using your observations, feelings, needs and requests.
6. Imagine what this person might say in response to what you just said and write it down.
7. Imagine what feelings and needs this person is expressing through whatever they are saying or doing, and write down an empathy guess that you might say to them. *(Empathy)*
8. Notice how you are feeling at this moment. Are you still angry? If so, repeat this process starting at step 2.

Receiving Anger--Worksheet

KEYS:

- a. When anger is directed at us, it may be challenging to separate our own actions from the other person's anger. Being able to reflect the other person's need can be particularly liberating in this case.
- b. To help the other person connect with their needs and shift away from right/wrong thinking, we can guess feelings *other than* anger, those we imagine are the ones connected with the *needs* we are guessing instead of the *thought* we have identified.

1. Think of a situation in which someone is angry in relation to you, and write down the situation.
2. Write down what thoughts this person has expressed to you or what you believe that this person is thinking in relation to you. (*Identifying thoughts that lead to anger*)
3. How are you feeling and what do you need when you hear this person's anger? (*Self-empathy*)
4. What may be this person's feelings and needs? (*Empathy*)

Write down your empathy guess using: "Are you feeling ... because you need ...?"

5. Imagine how this person might respond and write down their response.
6. Guess what may be this person's feelings and needs underneath this response and write down an empathy guess.

C. Role play activities applying NVC 4 steps, and mindfulness practices (breathe, be aware, direct our attention)

Habitual Patterns of Responding
--

Purpose: To experience the possibility of transforming habitual responses through recognition of our own feelings and needs and those of others; to explore the options of empathy and self-empathy

Activity Type: Skill Building

Time Allotted: 30 minutes

Group Format: Individual work sheets and small groups (3-4 people)

Materials: Worksheet (below)

Key Learnings:

- Habitual responses are not immutable. We have options for connecting with our own and others' needs in such a way that, over time, our habits may be transformed.

Translating Habitual Responses--Worksheet

Imagine each of the following examples is something someone says to you. a) Write down what you might say habitually. b) Then write *your feelings and needs* which give rise to this response. c) Then guess and write down the feelings and needs of the *other person* that lead them to say what they are saying. The last example is left blank so you can fill in your own situation.

1. Your child says to you: "You can't tell me what to do."
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...

2. Your partner says to you: "You just don't care about what *I* want."
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...

3. A stranger pulls into your lane closer to your car than you like.
 - a. Habitual response:
 - b. Self-empathy: I feel... because I need...
 - c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...

4. A friend tells you: "I don't want to be your friend any more."

a. Habitual response:

b. Self-empathy: I feel... because I need...

c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...

5. _____ says to you (or does):

a. Habitual response:

b. Self-empathy: I feel... because I need...

c. Empathy Guess: This person may feel ... because they may need...

Guided meditation (Metta Meditation: Centro Budismo Triratna de Valencia, 2009, Green, 2007)

Before the meditation, the leader will share briefly what loving-kindness meditation is about:

<http://budismo-valencia.com/meditacion/tecnica-meditacion-metta-bhavana>

“The meaning of Metta is complex, it can be translated as universal love...Metta can also be said to be a positive and creative emotional response, and we could make a long list of what is it about and what does it mean, for example: calmness, brotherhood-sisterhood, tolerance, happiness, affection, recognition, respect, comprehension, compassion. You yourself can add more positive and creative emotions to this list that you find suitable to you...If someone speaks to you in a negative manner you could respond with anger and bad attitude, or you could decide not to be angry and respond with calmness and that is also Metta.”

This practice has a structure of five parts. These are: 1) Metta towards ourselves, 2) Metta towards a good friend, 3) Metta towards someone neutral, 4) Metta towards someone we have trouble relating with, 5) Metta towards all beings.

Then the leader will guide the following loving-kindness meditation using a script (found below).

1. Sit quietly and comfortably.

Sit in a comfortable way but without being in a sleepy position. For example, back straight, head up, feet on the floor and your arms gently in your lap. Breathing naturally. Watch your breath going in and your breath going out. Keep focusing on your breathing for a while.

2. Place your attention on the area in the middle of your chest and around your heart.

Repeat to yourself gently and softly, feeling what these words mean:

"Love, love, love, may my heart be filled with love..."

As you say this, if you like, bring up an image of something that you feel caring and loving towards. It may be an image of a soft, lovable dog, or the serene look on someone's face, or it might be a baby, or the feeling of the soft fur as you stroke a kitten ...

3. Experience this feeling of warmth and love through your whole body:

Feel the sense of caring, healing and soothing. Let it wash over you and through you while you gently repeat to yourself:

May I be well, healthy and strong

May I be happy

May I abide in peace

May I feel safe and secure

May I feel loved and cared for.

4. Bring into your mind someone who is important to you, someone you like and respect.

Engulf them with this warmth and caring. See them happy and smiling:

May you be well

May you be happy

May you abide in peace

May you feel safe and secure

May you feel loved and cared for.

5. Do this with someone else who is equally important, that you like and respect.

6. Do this with someone you barely know.

7. Do this with someone you got irritated/upset with today.

8. Do this with someone who has hurt you/you are concerned about meeting in the future.
9. Radiate the warmth and love to people around you
... to everyone in your suburb, in your city, in the nation, in the world: May we all be well, May we all be happy, May we all abide in peace, May we all feel safe and secure, May we all feel loved and cared for.
10. Bring your attention back to yourself, so the feeling fills your whole being, breathing in peacefully, breathing out peacefully, at peace with yourself and the world.

VII. Integrating Mindfulness practices and NVC

A. Review: focus on the overlapping concepts and practices from both

i. Reminders:

1. It's not about the words; it's the energy one puts in (the attention, where our heart is)
2. At the same time, NVC steps/words is an organized way to help us stay on the path to connecting (and why feelings/needs cards can be handy)

B. Examples of combined activities/games for daily practices

- ***Focus on breath (Murphy, n.d.)***

A leader says: “Get into a comfortable position and just notice the experience of your breath going in and out. Pay attention to what each breath feels like coming in through your nose or mouth, and notice how your lungs expand like a balloon. Then notice how it feels when you exhale”

- ***Mindful Listening and Expressing Feelings & Needs (Murphy, n.d.; Rosenberg, 2003)***

A leader asks group members to break into pairs and discuss a topic of importance to them. The listeners are asked not to be mindful (not paying attention), and act distracted or bored. The leader then ask the speakers to use premade NVC feelings and needs cards to describe what it was like to talk to someone who was not being mindful.

Now the pairs practice again, with the listeners being mindful (paying all attention) to the interaction. Leaders and speakers discuss the difference: What was it like? (again using NVC feelings and needs cards to describe)

With youth's help, the leaders (CHWs) could also come up with other creative ways to combine the two practices.

VIII. Resources

A. Activity pages & games/practices

SPECIFIC ACTIVITIES FOR THE CURRICULUM

1) Under V. Introduction to Nonviolent Communication, Section C. ii. Feelings

Activity: “E/Motion Triangle” (Kashtan and Kashtan, 2006)

Purpose: To develop an experiential understanding of how we can respond differently to situations based on different stories and meanings we assign to them.

Activity Type: Experiential Integration

Time allotted: 15 minutes

Group format: Large group

Materials: Emotion posters.

Key Learnings:

- Different people respond with very different emotions to similar situations. This demonstrates that our feelings are not “caused” by the external stimulus.
- Some people have patterns of responses to situation - a feeling they are most likely to have in response to very different situations. This is an opportunity for self-discovery about what needs of ours are not met, judgments we tend to make, or which feelings we are or are not comfortable having.
- The way we feel about things is not “right” or “wrong” - it is based on our individual response to situations, and depends on which needs arise in us in response to those situations, or, in the case of anger, on our judgments about situations.

Suggested Participant Instructions and Facilitator Notes:

1. Please do this activity in silence. I have placed three sheets in three corners of the room with the words “anger”, “fear”, and “pain”. Each of these words represents all the feelings that resemble that word. So “fear,” for example, could also represent worry, concern, or anxiety. I will now read a few simple scenarios. Try to imagine yourself in each situation, and place yourself in the room in a way that most closely describes how you believe you are likely to feel in that situation. If you think you would be feeling more than one feeling, stand somewhere between the two. If you don’t connect with any of these feelings for that situation, step outside the circle for that scenario.

Notes:

- a. This activity requires a room or section of the room in which people can move around freely without chairs or tables interfering.
- b. Before people get up, place the signs in three different corners of the room such that they define a triangle.
- c. Here are possible scenarios for this portion of the activity. Feel free to use some or all, or replace them with situations which may be more meaningful to your participants:
 1. Someone in the street refers to you using a slur
 2. You see a parent hitting a child on the bus
 3. You hear a rumor that someone in your work place doesn’t like you
 4. You see a store clerk following you in a store

5. Your best friend stops talking to you
6. You hear someone else being called a racial term
7. Someone you are very close to is 2 hours later than you had agreed and you cannot reach them
8. Your health insurance just denied you coverage for a medical procedure your doctor says you should have
9. You find out that your significant other is having a sexual relationship he or she has not told you about
10. You worked with a team on a project and one person is receiving all the credit
11. Your teenager tells you that her or his friends are using drugs at their parties
12. You hear that a suicide bomber killed people in your city
 - a. After reading each scenario, ask participants: "In this situation, do you imagine you would feel anger, fear, or pain?" Repeating this question helps ground people in what you are asking them to do.

Coaching Tips:

Remind people to stay silent and notice their experience of being in different places at different times, or different places from where others are.

Ask people to notice how others' movements are affecting them. If you see most people clustered in one place and just a few in another, ask everyone to notice what it's like to be in a different place from most people.

Debrief Suggestions:

Ask people to pair up and share their experience of doing this activity. Then ask for feedback from the group, and focus on bringing out the awareness of different feelings, and what stories lead to them.

Deepening Options:

You can take this opportunity for connecting with people about a variety of topics related to emotions:

The power of connecting with our feelings and getting comfortable with having them (through stories or deep empathy).

The power of getting comfortable with other people's feelings, especially when they are expressed intensely (through deep empathy, live dialogue between two people who have strong emotions in relation to each other, or role play).

Noting cultural differences in terms of which feelings are "okay" and "not okay" to feel in different cultures, or by different genders (through dyads asking people to consider which feelings they feel comfortable or uncomfortable feeling, have judgments about, etc., or through group discussion and connecting with the underlying needs that lead people to choose NOT to connect with feelings).

FAQ/Stumbling Blocks/Things to Watch Out For:

- I. People talking through the activity, joking. We encourage the quiet because we want to contribute to meeting people's needs for self-discovery and authenticity, but you may have a different sense of a particular group of participants and may decide that the lightness of jokes or talking is contributing to meeting their needs.
- II. Especially if people know others ahead of time, it may be useful to remind them that there is no right and wrong answers, and to make their decision about where to stand separate from where anyone else is standing.

**\2) Under V. Introduction to Nonviolent Communication,
Section C. iii. Needs
Activity: “How do I feel about that” (Morrison and King, n.d.)**



How Do I Feel About That?



*Demonstrating how we each have different
feelings in the same situations.*

Logistics

Number of participants: works best with 10 or more

Materials: six 8 1/2 x 11 cards (with one word each): angry, hurt, scared, happy, sad, comfortable; list of scenarios appropriate to this group (next page)

Handouts: needs list

Setting: classroom

Estimated time: 30 minutes

Level: beginner, intermediate

Purpose

- To discover one's own feelings in different circumstances.
- To develop acceptance of one's feelings, and the feelings of others.
- To increase our capacity for empathy and understanding.
- To make the connection between feelings and needs.

Set-Up and Introduction

1. Place each of the 6 feeling cards on the walls of the room, with spaces between them.
2. State purpose of the exercise.
3. Place a needs list by each of the cards on the wall.

Instructions

1. Read one scenario to the group, and invite them to go stand next to the feeling card that best represents their feelings about this situation.
2. Ask everyone to look around the room and see where everyone ended up. If some aren't sure, they could stand in the middle of the room in a 'not sure circle.'
3. Ask each group standing together to look at the needs list and name to themselves which needs/values they have that are represented by this situation.
4. In turn, ask each group to name aloud the needs/values they came up with.
5. Repeat steps #1-4, as many times as works for your group.
6. Ask the group to form a big group, seated.

Debriefing

- “How was this experience for you?”
- “Did you make any discoveries about yourself?”
- “Did you make any discoveries about feelings?”
- “Did you make any discoveries about needs/values?”

Facilitator Notes

- As an option, after you have used several of your scenarios, you could ask for volunteers to name a situation in their life (or one they make up) and the group responds by standing by the feeling word, etc.

How Do I Feel About That?

1. You and your supervisor have a confrontation. Then they tell you that you are required to take an anger management class.
2. You're really busy and occupied with something at home, and your roommate or family member insists on talking with you now.
3. Your best friend says they don't want to be your friend anymore.
4. Your boyfriend (girlfriend) has not told their family about you, and you've been dating each other for a year.
5. You've just heard a close friend criticize your driving.
6. Your 12-year-old son reacts immediately to almost every request you make by saying things like: "NO;" "I DON'T HAVE TO DO THAT;" "I DON'T CARE!"
7. You've worked for the same company for five years without a raise or bonus. You requested a raise on two occasions which were both denied.
8. You walk into class wearing new clothes and when the other students see you, they roll their eyes and smile at each other.
9. You want to share the expenses of a new fence with your neighbor. He refuses to pay for half of it. He says the fence is only rotten on your side.
10. You see another high school student beating up one of your friends.
11. You have just spread out a project or yours in the living room and a family member (or house mate, or partner), says, "Don't you ever think of anyone else who lives hear?"
12. You have overheard a close friend tell others something about you that you wanted kept private and confidential.
13. You're at school or work and someone says something really mean to you or your friends.
14. You hear someone else being called a racial term.
15. Your teacher gives you a C on a term paper, and you believe that you deserve at least a B.
16. Your boss or supervisor evaluates your work as unsatisfactory in several areas and you disagree with their feedback.
17. Your best friend goes out with a person you've had a crush on all year.
18. Your group of friends keep making plans without telling you or inviting you.
19. A close friend tells you they are thinking of killing themselves.
20. You hear a rumor that another student has been announcing they will beat you up after school.
21. You notice the clerk in a store is following you as you shop.
22. Your parents just received a note from one of your teachers complaining about your behavior in their class.
23. You told a close friend something very personal about yourself and now everyone seems to know.
24. You suspect that someone you know very well is starting to use drugs.
25. Everyone except you seems to be enjoying the project you're all working on.
26. You get up in the morning and the first thing that happens is someone in your family yells at you to hurry up.
27. You wake up to your dog licking your face.
28. You start to get dressed and you see that your favorite shirt is missing.
29. You go in the kitchen and everything you like to eat is on the table for you to choose.
30. You open the refrigerator and all you see is sour milk and moldy vegetables.
31. You get to school or work and a friend comes up to you and asks you to do something fun together in the afternoon.
32. You finish your school or work project and it turns out just the way you wanted it to.
33. You work on your school or work project and nothing you do seems to go right.

**3) Under V. Introduction to Nonviolent Communication,
Section B. Empathy**

Activity: *“Four Ways of listening” (Kashtan and Kashtan, 2006)*

Purpose: To introduce people to the power of the stories we tell ourselves about what others are doing or saying.

Activity Type: Inspiration and Connection

Time Allotted: 15 minutes

Group Format: Presentation to whole group

Materials: Giraffe and Jackal ears

Key Learnings:

- Learning to separate what is happening outside us from what we tell ourselves about it.
- NVC is about how we THINK, not just how we TALK.
- Transforming how we think can make life more wonderful for us and for others around us.
- Every message, whatever its form or content, is an expression of a need.

Facilitator Notes:

1. This activity is a fun introduction to NVC consciousness. Start by giving people a brief introduction to the puppets and what they symbolize. We recommend making this as brief as possible, so that participants will have an experiential sense of the difference rather than an intellectual one (you will have time right after this activity to get more fully into the components of NVC and the key differentiations)
2. Ask the group to name a few things that would be hard for them to hear. Pick one to illustrate the power of the stories

we tell ourselves. Put on the Jackal ears facing outward, and ask someone in the group (or your co-trainer if you have one) to say the statement that you picked. Then say what you would be telling *yourself internally* if you had those ears on. For example:

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): "What's wrong with her? Does she think *anybody* could love her if she keeps being so needy?"

3. Ask the person to repeat the same statement, but this time have the repeat, Jackal ears pointing inwards.

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): **"What's wrong with me? Why can't I love people? I'm a terrible human being."**

4. Participants will most likely recognize these inner stories. You can highlight how much of the time we oscillate between these two states by swinging the ears inward and outward with your hand. This is the source of much of the pain we are in.
5. Next put on the Giraffe ears pointing inwards, and show how when we do that, we live in a different world. Instead of focusing on anyone's wrongness, we are attentive to our feelings and needs. Note how much that changes the quality of our own experience even before we open our mouth to say anything.

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): **"Oh, I feel sad because I want so much to have my love received."**

6. Now put on the Giraffe ears pointing outwards. This time you are illustrating how powerfully we can change the quality of our life and experience if we pay attention to the feelings and needs underlying the statements we are not enjoying. This humanizes the other person, reminds us that they have needs similar to our own, and makes it possible to hope for a connected outcome.

Someone: "You don't love me."

You (to yourself): "I wonder if she is hurt and disappointed because she needs affection?"

Debrief Suggestions:

This is a time to establish connection with participants, and the beginning of the shift of consciousness we are seeking.

Emphasize that this is what we tell ourselves before we even open our mouths to say anything back, and that the story we tell ourselves when we hear something will affect what we will say, not only our internal experience of the encounter. Even when we don't articulate our judgments of ourselves or of others, they are often sensed from the way we express ourselves.

Deepening Options:

With some groups it may be possible to explore more deeply the consciousness shift by looking at the assumptions underlying the different stories we tell ourselves depending on the ears we wear.

Additional notes on empathy from philosophers, trainers and supporters (may be shared for review before or during activities)

The hearing that is only in the ears is one thing. The hearing of the understanding is another. But the hearing of the spirit is not limited to any one faculty, to the ear, or to the mind. Hence it demands the emptiness of all the faculties. And when the faculties are empty, then the whole being listens. There is then a direct grasp of what is right there before you that can never be heard with the ear or understood with the mind.

Chuang-Tze (Thomas Moore's book)

Empathy is the identification with and understanding of another's situation, feelings, and needs. Empathy: Em – in; into; within; Pathy – feeling; perception

Empathy is the ability to experientially connect with the life energy within others, and ourselves. It allows one to navigate the chaos or turbulence of human communication. It enables one to connect with another without using ecologically unsound influence strategies. Empathy is the means whereby two people connect in such a way that everyone's needs will be met. It is the means for liberating our natural compassion which has been 'hidden' beneath a cloud of life-alienated thinking and communicating.

☺ Martin Buber: "Most precious gift one can give another is PRESENCE – connecting with what is alive in others." ☺

Empathy is presence, a sense of consciousness that transcends words: i.e. "Thank you for allowing me to be present with you during your healing". Words are the Lego blocks that we put together for description after the connection between self and another has already been made (not the opposite). With empathy there is a sense of exploration and joy; excitement and spaciousness.

With empathy one is 'adrift and aware'; you are following the wave but are conscious of also being on the wave. This is the intuitive consciousness. The person riding a wave doesn't try to make the wave or direct it, they just surf on whatever wave is alive in the moment. I don't give empathy; I bring an empathic presence to another. Yet empathy is an active process. Give empathy because it is great fun and you really want to contribute to yourself and others.

B. Contact information of practitioners (mainly Spanish speaking) in mindfulness practices and NVC

(Information from this section has been shared privately to the youth through individual emails, and/or verbally shared on site)

C. Website of interests to help with expanding learning/support

Mindfulness practices (mostly meditation)

(Spanish)

<http://mindfulkids.wordpress.com/en-espanol/>

Provides information and free practices on Thich Nhat Hahn's "Pebble Meditation for Children" (also in English)

<http://tarabrachmeditacion.blogspot.ca/>

A blog written by an experienced meditation teacher, Tara Brach

<http://www.tarabrach.com/audiodharma-Spanish.html>

Tara Brach's official website (scroll down to "**Dos meditaciones: "Meditación de Vipassana" y "El poder de decir sí"**" for free download of mp3 files of guided meditation in Spanish)

<http://www.rebapinternacional.com/english.html>

Brief introduction about Mindfulness-based stress reduction (MBSR) program in Spanish

Nonviolent Communication

(Spanish)

<http://www.cnvc.org/es/ABOUT/what%20is%20nvc/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-cnvc> (Center for Nonviolent Communication, CNVC website, only this page in Spanish)

<http://www.cnvc.org/es/find-someone>

(CNVC's website to find trainers who speak Spanish)

<http://www.asociacioncomunicacionnviolenta.org/bibliografia.html>

(NVC Association in Spain. The link goes to published NVC related titles in Spanish)

<http://www.herramientasempatia.org/fuentes>

(scroll down to watch video on “Comunicacion No Violenta. Entrevista a Marshall Rosenberg”)

(English)

www.cnvc.org

The main NVC site with access to trainers worldwide

Community Health Worker (CHW)—selected resources

Information on “Consent, Privacy, and Voluntary Participation”

(English)

<http://www.uniteforsight.org/research-course/module4>

http://www.hopkinsmedicine.org/institutional_review_board/guidelines_policies/guidelines/informed_consent_i.html

(Spanish)

Consent & Assent forms (using PI's consent forms as an example)

http://www.ub.edu/recerca/Bioetica/doc/pautes_etiques.htm (A document translated into Spanish in collaboration with the WHO, see “Pauta 4, 5, 6--consentimiento en participación; 18—confidencialidad”)

D. The following information from:

<http://www.cnvc.org/guidelines-for-sharing-nvc>

Guidelines for Sharing *NVC*: For Those Who Are Not *CNVC* Certified Trainers

*When you experience the contributions that **Nonviolent Communication (NVC)** has made to your life, it is often the next step to want to share what you have learned with others. Indeed it is our dream that through our efforts together, all people and organizational structures will deepen in their capacity to relate peacefully and serve life more fully. We welcome everyone's participation in spreading the dream about the vision of NVC and we want to inspire you to share authentically and creatively from your heart. The following questions are often asked by individuals who want to share their understanding of NVC with individuals, groups, and organizations.*

Why am I starting to see *NVC*, *CNVC* and similar terms in italics?

With the recent revision of the *CNVC* Trainers Agreement and clarification of our trademark agreements, we have become aware that we would like to set our trademarked terms apart from surrounding text for identification, clarity and branding purposes. An easy and effective way to do this is through the use of italics. We request that you consider adopting this strategy in your promotion materials, website, etc, when mentioning the trademarked terms (listed below). Other options for setting apart the trademarked terms are: bold type, capital letters, underscoring, or quotation marks.

If you want to encourage anyone to share *NVC*, why do you create *CNVC* Certified Trainers?

Our intention is to encourage people to pass on their valuable learning in ways that are meaningful to them. We promote the teaching of *NVC* through our trainer certification program because we value being able to protect the integrity of *NVC* as a body of teaching. We aim to do this by fostering a community of *CNVC* Certified Trainers who have the shared experience of the *CNVC* certification process. Through the certification process, we develop a relationship with and trust *CNVC* Certified Trainers to communicate the purposes and the intent of *Nonviolent Communication* in an accurate, thorough, consistent and reliable way. *CNVC* Certified Trainers are asked to

stay in community with *CNVC* and other *CNVC* Certified Trainers, and to make a yearly commitment to support the work and mission of *CNVC*, along with other agreements that can be found in the *CNVC* Trainer Agreement. A revised version of the *CNVC* Trainer Agreement will be available later this year and made publically available for shared understanding.

So anyone can share their own experiences regarding *NVC*?

Yes! We appreciate you sharing from your experiences and clarifying that your experience is based on your own understanding of *Nonviolent Communication*. When you share your experiences using any of the trademarked terms listed below, we request that you acknowledge Marshall B. Rosenberg and mention local or regional *NVC* organizations and *CNVC* Certified Trainers, as well as provide *CNVC* contact information, www.cnvc.org.

Can we advertise or set up formal meetings regarding *Nonviolent Communication*?

If you are sharing your *NVC* experiences through a presentation such as a workshop or practice group, we request that you refrain from using the following terms in the headings, titles, or subtitles of your workshops, materials or media promoting your work such as business cards, brochures, email addresses or internet domain names, as these terms are legally protected trademarks, owned or licensed to *CNVC*. However, feel free to use these terms as you share *NVC*, and in the body of your materials or media promoting your work.

We have heard requests to create a list of alternative names and/or titles for use by those who are not *CNVC* Certified Trainers. We would like to support you in your creativity, choice, and freedom to find titles that describe your intent and your own personal focus; we feel that creating a specific list of alternatives might be more limiting than supportive. Instead, we encourage you to be as creative as possible, and we are reminded that there are so many other ways to express the beauty that *NVC* can bring to our lives.

The trademarked terms include:

- NONVIOLENT COMMUNICATION
- NVC
- NONVIOLENT COMMUNICATION A LANGUAGE OF LIFE
- THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION
- CNVC The stylized mark (logo) as registered with the USPTO (reg. no. 2460893):

PLEASE NOTE THIS UPDATE

The following terms are trademarked, but we would like you to continue to use them in pursuit of our shared dream. These terms can be used in the headings, titles, and subtitles of your workshops, or any materials or media promoting your work such as business cards, brochures, and email addresses or internet domain names, with the understanding that the terms will only be identified in connection to *Nonviolent Communication*. We value using these trademarks to aid consumers who depend upon the Center or Dr. Rosenberg's products and services, and to help prevent the marks from losing their distinctiveness and becoming generic. We hope your support of these requests will mutually benefit *CNVC* and your own goals for the sharing of *NVC* in the world:

- COMPASSIONATE COMMUNICATION
- GIRAFFE LANGUAGE

Can we say that we are “*NVC* trainers”?

CNVC Certified Trainers are identified as being sponsored by *CNVC* through use of the term “*CNVC* Certified Trainer” which signifies their connection with *CNVC*. In order to avoid any confusion regarding sponsorship, we request that you use terms that are free of the implication of certification or sponsorship by *CNVC* or any of the first set of trademarked terms listed above on any media or materials such as business cards, brochures, email addresses and website names. (For example, please do not use “*NVC* trainer,” “*NVC* mediator,” “*NVC* facilitator” or any similar terms). We request that you inform those that you share your *NVC* experiences with that you are not certified by *CNVC* as a trainer; however, feel free to

provide information about your own work, *NVC* training, and life experiences.

What about using the giraffe image?

The giraffe image can be a powerful metaphor, and can be used to great effect in your sharing of *NVC* and in promotional materials. You are free to use the image and term giraffe in all materials, with the clear intent that the integrity of *NVC* is respected. Feel free to use the image, word, and puppets as an effective tool in your sharing of *NVC*.

Is that all? Do you want any financial return from my workshops?

We would enjoy receiving a donation from you as an expression of the giving and receiving spirit in which we hope you are sharing your *NVC* experience. (*CNVC* certified trainers offer 10% of their training-based income.) These funds support *CNVC* in its mission to make *NVC* available throughout the world.

May I share materials produced by *CNVC* or *CNVC* trainers when I do presentations?

CNVC materials are copyrighted. Please engage in a dialogue with *CNVC* before using these materials. Most materials are produced for specific types of training, and we find that the clarity and integrity of these materials are best received when offered within the context for which they were developed. To use materials created by an individual, please check with that person first. If you produce your own materials, rather than entitling them “*Nonviolent Communication*,” please be creative and use a different title. You can refer to “*Nonviolent Communication*” as you share your experiences, indicating the materials and content are “based on the work of Marshall B. Rosenberg and the *Center for Nonviolent Communication*, www.cnvc.org.”

If you still have questions, we will do our best to answer them. If you have needs that would not be met by agreeing to these guidelines, please contact the *CNVC* office for further dialogue before you or your group proceeds outside these guidelines. We look

forward to working with you in our quest to create a more peaceful world.

Margo Pair, Administrative Director
The Center for Nonviolent Communication
November 15, 2010

IX. References

- Aschengrau, A., and Seage, G. (2008). *Essentials of Epidemiology in Public Health (2nd Edition)*. Jones and Bartlett Publishers: MA.
- Censor, A. (1993). Information sheet: “Five properties of an effective specific request.”
- Center for Nonviolent Communication (CNVC) website. (n.d.). Retrieved from www.cnvc.org
- Centro Budista Triratna de Valencia [Triratna Buddhist Center in Valencia] (2009). Una clase virtual de meditacion [A virtual class in meditation]. Retrieved from <http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual>
- Clarke, M. (2004). *My sacred circle Mandala journal: A creative workbook for self-discovery & exploration*. Cross-Cultural Communications: Merrick, NY.
- Duchscherer, D. (2012). Information sheet: “Principles of Conflict.”
- Faber, S. (2009, November 25). Meditation for kids: guided visualizations to help children relax. *The Examiner*. Retrieved from <http://www.examiner.com/article/meditation-for-kids-guided-visualizations-to-help-children-relax>
- Fincher, S. (2002). *Coloring mandalas: for insight, healing and self-expression*. Shambala Publications: Boston, Massachusetts.
- Ginebra. (2002). Pautas eticas internacionales para la investigacion biomedical en seres humanos [International ethical guideline for the biomedical investigation of human beings.] Retrieved November 11, 2012 from http://www.ub.edu/recerca/Bioetica/doc/pautes_etiques.htm
- Green, R. (2007). A guided script for Loving-Kindness (Metta) Meditation. Retrieved from <http://www.rachelgreen.com/cgi-bin/a.pl?tips21>

Haskvitz, S. (n.d.) Materials from “Key concepts for Connected Family Communication;” “Examples of Step 1: Observations vs Evaluations;” “Examples of Step 4: Possible Present Doable Requests”

John Hopkins Medicine. (n.d.). I. Informed Consent Guide. Retrieved November 11, 2012 from http://www.hopkinsmedicine.org/institutional_review_board/guidelines_policies/guidelines/informed_consent_i.html

Kashtan, I. and Kashtan, M. (2006). Materials from “2007 Parent Peer Leadership Program: A joint project of CNVC and BayNVC.”

Leu, L. (2003). *Nonviolent Communication Companion Workbook: A practical guide for individual, group, or classroom study*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Little, M. (2008). Total Honesty/Total Heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills. A violence prevention strategy. (Unpublished master’s thesis). University of Victoria, British Columbia, Canada.

Marlow, E., Nyamathi, A., Grajeda, W., Bailey, N., Weber, A., and Younger, J. (2012). Nonviolent Communication training and empathy in male parolees. *Journal of correctional health care*, 18, 8-19.

Martikainen, P., Bartley, M., and Lahelma, E. (2002). Psychosocial determinants of health in social epidemiology. *International journal of epidemiology*, 31, 1091-1093.

Mitrovich, V. (n.d.) Materials from Compassion Now, Inc.

Morrison, J., and King, C. (n.d.). *How do you feel about that* [activity]. www.communicateforlife.com

Murphy, J. (n.d.). Growing Up Mindful (www.growingupmindful.com), and Mindfulness Based Psychotherapy (www.mindfulnessrecoverycounseling.com)

PrevCon-PCM website. (n.d.). Presidencia del Consejo de Ministros [Presidential Council of Ministers]. Retrieved March 14, 2011 from <http://www.prevcon.gob.pe/somos>

Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent Communication: A language of life* (2nd ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

United for Sight. (2011). Module 4: Consent, Privacy and Confidentiality. Retrieved November 11, 2012 from <http://www.uniteforsight.org/research-course/module4>

Van Voorhees, B., Paunesku, D., Kuwabara, S., Basu, A., Gollan, J.,...and Reinecke, M. (2008). Protective and vulnerability factors predicting new-onset depressive episode in a representative of U.S. adolescents. *Journal of adolescent health*, 42(6), 605-16.

*Viviendo y comunicando
conscientemente: Un currícula de
salud psicosocial para los jóvenes
y los universitarios del albergue
del Perú*

*Adaptado por Sherry (Chen Yu) Shen,
Con apoyos del los jóvenes y los universitarios
de La Comunidad Sagrada Familia,
Lima, Peru*

Marzo de 2013

I. Reconocimientos

Mis agradecimientos van más allá de las palabras; sin la ayuda de los más de 50 universitarios y jóvenes participantes de La Comunidad de Niños Sagrada Familia, Lima, Perú que han prestado tan bondadosamente su tiempo, ánimo y sobre todo su confianza, este proyecto no hubiera sido posible.

A los tres universitarios que han completado el proceso, estoy profundamente agradecida por su determinación y su flexibilidad en hacer todo lo posible para que esto lleve a cabo. Les debo uno grande. Estoy también honrada de haber tenido **a los siete universitarios**, aunque no han podido completar el proceso, han tomado bastante interés y energía a formar parte del equipo.

Mil gracias al **Dr. Iván García, MD**, el supervisor de mi proyecto, por su guía y paciencia; al **director Miguel** por su consentimiento y apoyo; y a los tutores **Mama Chogun, Srta Lili, Sra. Karina, José, Yanira, Nedy, Prof. Mercedes, Prof. Yuliza, Sra. Patty, y Vico**, quienes pacientemente asistieron con el reclutamiento y participación de los jóvenes; **y los voluntarios Francis, Teresa, Steve, José Antonio, Francesca, Benjamin, Barnabé y Christophe**, por sus escuchas, abrazos, y buen sentido del humor cuando me sentía decaída.

Estoy profundamente agradecida por la generosidad y confianza de parte de **Jennifer Zahgkuni, y Sr. Tom Nazario de The Forgotten International (TFI)**, quienes han ayudado iniciar mi encuentro con los chicos de La Comunidad, y confiaron en mi regreso para llevar a cabo un proyecto creado por el corazón.

Estoy sinceramente agradecida por el **Nichols Scholarship Committee**. Sus apoyos financieros fueron críticas en el éxito de este proyecto.

Estoy conmovida, y sumamente agradecida por la confianza y el apoyo de las siguientes personas: **Nanne Lotzkat** (Argentina/Alemania) por su generosidad y sabiduría con sus enseñanzas y materiales de CNV, y por conectarme con **Julio Bernasconi**, quien fue bondadoso en compartir sus traducciones de los materiales; a **Donna Steckal, PhD.**, por el uso de

Encuesta de Empatía para uno mismo y otros (Inglés: Self-Other Empathy, SOE, Survey); a **Dra. Christina Cutshaw** de la Universidad de Arizona, por su recomendación del Cuestionario de Capacidad y Dificultades (Inglés: Strength & Difficulty Questionnaire, SDQ); a **Jason Murphy, MFTI** y **Mia Clarke, MA, ATR** por su confianza en dejarme prestar sus materiales de meditación y Mándalas para el currículo; a **Sheena Brown** y **Betty King, MPH** por su entusiasmo y sugerencias en los materiales de meditación; a **Martha Monroy, MA, Ángela Valencia** y **Ram Shrestha, MS** por sus vistas y guías durante los inicios del planeamiento.

Finalmente, sin el continuo apoyo y confianza de las siguientes personas en mi vida, no llegaría a imaginar la posibilidad de este proyecto en el primer lugar:

Mi Comité de Práctica, **Dr. Burris Duncan** y **Dr. Kerstin Reinschmidt de la Universidad de Arizona** (Estados Unidos), quienes siempre han confiado en mis capacidades, y me animaban cuando estoy en dudas;

Entrenadores certificados de la Comunicación No Violenta, **Amalasiri Dharmacharini (España)** y **Duke Duchscherer, MPH (Estados Unidos)** por brindar sus empatías e sabidurías ante, durante, y después de llevar a cabo el proyecto en Perú, apoyándome a sentir más calmada y presente durante los momentos muy difíciles;

Julio Hervas (España), quien ha sido el enlace fundamental de conectarme con Amalasiri;

Mavi Reyes (Perú), por su presencia y amistad después de 20 años de haberla conocido;

Janine Petrick (Estados Unidos), por su continuo presencia, apoyo y amistad desde 2007;

Ana Rotondo (Perú) quien ha abierto sus brazos y su corazón a invitar a los jóvenes, los profesores de La Comunidad y a mí compartir su mundo;

Mis suegros, Janice & Terry Donald (Estados Unidos), por su apoyo profundo desde el comienzo de nuestras relaciones;

Mi hermana Syharn (Taiwan), por ser mi mejor amiga en esta vida;

Mi esposo Tom e hija Saskia (Canadá), por aguantar mis males humores, mis ausencias, por creer en mí, y por siempre estar apoyando lo que me apasiona en la vida;

Y más que todo, **mis padres, Roberto y Julia** (Taiwán/Latinoamérica), por brindarme las primeras enseñanzas, abrir los primeros horizontes de mi vida, y siempre guiándome con sus sabidurías y amor, sea donde estén.

II. Introducción

Esta currícula se trata de un programa de salud diseñado con la ayuda de los estudiantes universitarios y los jóvenes de edad 14-17 de La Comunidad Sagrada Familia en Lima, Perú. El propósito de esta currícula es el uso de plan de estudios de salud que fue aplicado en diferentes culturas y en muchas partes del mundo, y para adaptarse a las necesidades específicas de los estudiantes universitarios y los jóvenes de esta organización.

A. ¿Por qué un plan de estudios de la salud? ¿Y por qué centrarse en la salud psicosocial?

Los dos propósitos principales para el diseño de este plan de estudios de la salud son:

- 1) explorar maneras de diseñar la currícula que se adapte a las necesidades de los estudiantes universitarios que serán capacitados como promotores/promotoras de salud (a partir de aquí se referirá “promotores”) y adolescentes que recibirán las sesiones entregados por los promotores, y
- 2) para llegar con el producto final de un programa de salud y sus materiales pertinentes para el uso futuro de la organización.

Entonces, ¿qué significa "salud psicosocial"? En Merriam-Webster Dictionary se encontraban:

- 1) que participen tanto los aspectos psicológicos y sociales, y
- 2) sobre las condiciones sociales de la salud mental.

La salud psicosocial puede ser sobre el efecto de la relación interpersonal en la salud. Cuanto mejor sea la calidad de nuestra relación con los demás, es posible tener alta probabilidad que nuestro salud puede ser mejor también (Duchscherer, 2012).

B. ¿Quién puede utilizar el plan de estudios?, Y ¿Cómo se usa?

Durante el proyecto piloto (de enero a marzo de 2013), este plan de estudios está dirigido a dos grupos de personas en la Comunidad Sagrada Familia:

- 1) Los adultos jóvenes que actualmente cursan estudios universitarios y / o títulos universitarios en ciencias de la salud o social para ser los/las promotores/promotoras de salud en la dicha organización, y

2) Los adolescentes 14-17 años que viven en dicha organización para recibir sesiones basándose en el plan de estudios de los promotores capacitados

Una vez que el proyecto piloto ha terminado, y cuando el plan de estudios definitivo se elabora a base de los promotores capacitados y comentarios de los jóvenes participantes, puede haber otros usos potenciales, que incluyen pero no se limitan a:

1) Servir como herramientas de habilidades y prácticas que ayudan tanto a los promotores capacitados y jóvenes que participaron en el proyecto piloto para formar grupos (o pares) de apoyo

2) Servir como referencia y material didáctico para los promotores que desean enseñar a otros jóvenes que no participaron en el programa piloto, o entrenar a otros estudiantes universitarios que se convierte en promotores de salud

3) Servir como referencia para los promotores y jóvenes que participaron en el programa piloto para compartir conceptos y prácticas con otros miembros de La Comunidad Sagrada Familia

***** Recordatorios importantes al compartir contenidos de los materiales ...***

Antes de compartir cualquier material relacionado con CNV de este programa, por favor, lea las Directrices para el intercambio de CNV: <http://www.cnvc.org/guidelines-for-sharing-nvc> (esta pagina esta en Ingles, aunque traducción completa en español se encuentra en sección VIII. Recursos)

Al compartir cualquier material relacionado con las prácticas de la atención plena, por favor asegúrese de dar crédito a la fuente del material (por ejemplo, mencionar o escribe el nombre de la persona que creó el material o ejercicios particulares cuando se comparten con otros)

C. Estudiantes universitarios como promotores/promotoras de salud

Como miembros de la comunidad que están familiarizados con la cultura institucional de la Comunidad Sagrada Familia, y al mismo tiempo recibir educación universitarias en ciencias sociales o de la salud, los estudiantes universitarios pueden ser uno de los candidatos más ideales para

ser capacitados como promotores/promotoras de salud para entregar el plan de estudios a los adolescentes en dicha organización.

Dado que la mayoría de los jóvenes de dicha organización no tienen familiares y procedían de familias de escasos recursos, estos estudiantes también pueden servir como modelos a seguir para los jóvenes, inspirando a cursar estudios superiores, se convierten en profesionales en su campo elegido, y finalmente establecerse a ser autosuficientes miembros en la sociedad peruana. Por lo tanto, poniendo a prueba el programa para ayudar a dicha organización para iniciar un sistema de promotores a mejorar la salud psicosocial de la juventud también puede cumplir con el objetivo a largo plazo de potenciar a los estudiantes universitarios y los jóvenes de esta comunidad.

D. Definiciones basadas de las experiencias y observaciones de los universitarios y jóvenes en La Comunidad Sagrada Familia

i. La Salud

Las siguientes definiciones eran basadas en los comentarios y experiencias de los jóvenes de 14-17 de edad:

- Con ganas de hacer cosas; “empilados”
- Están alegre, feliz, cómodo
- Tener acceso gratis a la clínica en la comunidad también es una de sus experiencias con salud
- Los chicos comentaron que poder conversar con familia y amigos usando Facebook, o cuando vienen las visitas también contribuye a su salud
- Cuando toman cerveza “Salud!”
- Comiendo bien, cuando uno se cuida

Las definiciones de la salud basadas en los comentarios y experiencias de los universitarios eran:

- “Se trata de como esta una persona” “en que condición esta una”
- También se trata de salud de un lugar (como en las casas)

- o Experiencias revisando las casas; nota que la mayoría solamente cuida lo que pertenece no mas (ej. su cama); y poquitas cuidan del espacio que comparten todos
- Cultura de la comunidad en realidad es muy individualista, aunque tiene en el superficie de ser “una comunidad”—quieren protegerse de ellos mismos, y solamente ponen caras de comunidad
 - o Algunos tutores también son hipócritas que no realmente aman a la casa/los chicos (solamente lo trata como un trabajo que paga); existe el problema de favoritismo
 - o A veces es difícil para los tutores a cuidar cada niño cuando hay 50 a atender
 - o Cultura de competición existe entre casa y cuando los niños son chicos o nuevos, aprenden de los hábitos de la comunidad—“adaptando” para formar parte de la comunidad

Una de las universitarias estudia enfermería, e hizo su práctica, entonces lo siguiente fueron sus comentarios:

- Al pensar la palabra “salud”, conecta con “como estoy, si estoy bien”; “global—enfermedades, el estado de animo de una persona”
- Problemas de salud notado en Peru:
 - o Consumo de drogas
 - o SIDA
 - o Menores de edad toman/fuman
 - o Mayor frecuencia de casos de TB (y afecta mas a la gente que faltan recursos)

Uno de los universitarios comentaba lo siguiente:

- Viniendo del Cuzco, nota que en las sierras hay menos contaminación ambiental en comparación con las ciudades y estos contribuye a la salud:
 - o En las ciudades: usan muchas pastillas
 - o En Cuzco (o en “las sierras”): uso de medicinas naturales y que son mas efectivos; también padecen de menor casos de enfermedades

- Piensa que educación es un aspecto que contribuye a la salud, pero que en zonas rurales hay menos oportunidades que en Lima
- En Cuzco solamente hablaba en Quechua con su madre; al estar en este albergue en Lima, el aprendió a relacionar con varios tipos de personas y hablando con los extranjeros—y esto también contribuye su “salud”

ii. Al estar decaído, estresado

Las siguientes definiciones eran basadas de los comentarios y experiencias de los jóvenes de 14-17 de edad:

En el grupo de entrevista con las chicas, comentaron que cuando se sentían decaídas o estresadas:

- Sentían triste, y lloraban; sentían cansadas
- Podrían ser agresivas (pegando o gritando) hacia alguien
- Las situaciones que surgen el estrés:
 - o Cuando otras personas les malinterpretan
 - o Cuando uno dice mentiras de otros, o cada cosita/error le comenta a los tutores
 - o Cuando uno hace bromas o se burla de uno
 - o Cuando las cosas fueron robadas
 - o Envidia
 - o Cuando duele la cabeza
 - o Las chicas aconsejan, pero cuando no lo toman caso, se ponen decaídas
 - o Por labor
 - o El desorden (en la casa, cuartos)
- ¿Que hace uno para aliviar el estrés?
 - o Grita para aliviarse, después va a dormir;
 - o También busca abrazos o afectos de otras personas
 - o Conversa con amigos
 - o Piden permiso para salir de la comunidad (cambio de ambiente)
 - o Jugando volleyball (chicas), futbol (chicos), basketbol (mixtos)
 - o Escuchar música; bailar; ver películas

Para los chicos, cuando sienten estresados o decaídos...

- Siente rencor hacia uno mismo
- Quieren escaparse
- ... robar
- ...pelar al tutor
- ...cagar a la casa (con engaños)
- ... chismosear
- ... fregar a otros
- Se convierten en dormilones

Las definiciones de estar decaído o estresado basadas en los comentarios y experiencias de los universitarios eran:

- Causas del estrés:
 - Siempre pendiente de cosas/personas fuera de casa o su control
 - No mucho de pelear, aunque violencia surgen cuando las opiniones chocan
 - Cuando uno esta sola, tiende a pensar en sus problemas (aunque se olvida temporalmente cuando están con otros)
 - Muchos están cansados con sus horarios llenos de estudios, trabajo, y otras actividades que cumplir por estar en la comunidad (ej. Labores)
 - La comunidad es un mundo pequeño para muchos, con sus horarios fijos y uno se aburre
- Estresado:
 - Se fija en otros y dice “porque yo tengo que hacerlo, etc.”
 - Cuando uno esta mal (ej, dolor del cuerpo)--“Decaída” y “estresado” están relacionados a veces
 - Personas con estrés en general queda siendo estresado (porque hay tantas cosas que pasa en la vida cotidiana, no salen de eso; esto especialmente para los que están aislados en el hospital)
 - No se adapta al clima de Lima (viniendo de otras regiones)
- Problemas comunes que se encuentra con los jóvenes en la comunidad:
 - Se meten en lío
 - Economía (para los universitarios): pasajes, mensualidad a cambio de labores específicos

- Tutor con los chicos:
 - o “favoritismo”, afectando a otros
 - o Normas (imponiéndolos)
 - o Decepción, especialmente si uno lleva bien con tutor pero hizo algo malo y preocupa de cómo arreglar esa relación
- Estar decaída significa: estar en otro mundo (ej. No escucha lo que otra persona decía); “no atiende a lo que está presente”
 - o También “me aburre”—que me fastidia, no quiero hacerlo, da flojera
- Decaído: todos tienen problemas, y los jóvenes preocupan más que los niños
 - o Una dice que cuando su papa está mal/enfermo, se preocupa si su enfermedad le va a ser peor
 - o Escucharon que otros dicen que hay problemas en su casa pero se sienten impotentes en cómo ayudar/resolverlos
- Si una persona es humilde (ej. Trabaja duro y no pisa a los otros para avanzar en su vida), y simple (no tan materialista) entonces uno no tiene ansiedad

iii. El Conflicto

Las siguientes definiciones eran basadas de los comentarios y experiencias de los jóvenes de 14-17 de edad:

Comentario de las chicas:

- Conflicto entre chicas nuevas y viejas:
 - o No se entienden, o no saben las reglas de la comunidad
 - o Peleas (algunas prefieren que le digan de frente lo que no les gustan, en vez de hablar mal en sus espaldas)
- Notan que chicos ven peleas pero no lo paran (ambos sexos)
- “Actitud de descuido” (ej. No cojan las basuras del piso)
- Conflicto entre las chicas del cuarto:
 - o Cuando no se llevan bien: “envidia”, “mira mal” (ej. No le gusta la música que uno escucha, como se viste)

- o En vez de aconsejar a las nuevas, la ignoran y después las critican o llaman atención en el grupo
- Conflicto con los tutores:
 - o Si son nuevas, creen que la tutora es tonta (no sabe)
 - o Envidia (de los tutores o las chicas viejas—piensan que se creen)
 - o Nivelan con los chicos y se ponen aniñadas (inmaduras)
 - o Tampoco lleva bien con los tutores que gritan
 - o “Alcahueta” (lo tapan, mira pero no aconseja los comportamientos inapropiados)
- Conflicto con los estudios:
 - o No cumplen los estudios
 - o A los que no captan, los que son inteligentes se creen y se burlan los que necesitan mas tiempo
- Diferencia de opiniones y empieza rivaldad con golpes (una vio dos veces con las chicas de su casa)

Comentarios de los chicos:

Los conflictos surgen por...

- Liderazgo/respeto por uno mismo
- Por la comida
- Por golpes (entienden golpes, tienen miedo y obedece)
- Te mandan; los que se creen te quieren mandar, y chocan mas con otros
- Con adultos (depende de los tutores, y como los tratan)

Las definiciones de conflicto basadas en los comentarios y experiencias de los universitarios eran:

- “A veces con las peleas viene el entendimiento”
- Propia experiencia de uno de ellos: “personalmente no me meto en las cosas”, “trata de llevar con otros”, y “Si chocan con el, el gana por ser estricto y justo con las cosas”
- Como una institución, muchos vienen de diferentes situaciones, con diferentes casos; la mayoría solamente discute los casos que afecta la casa o la comunidad, pero no se discute muchos problemas personales

- Para uno de ellos, aunque no haya muchos conflictos con otros, tampoco puede confiar mucho en los chicos de la comunidad. El 90% de las veces confía solamente en su familia (en Cuzco)
- No hay muchos conflictos entre los chicos, porque hacen favores para guardar los secretos entre ellos para evitar el conflicto (en el superficie)
- Conflictos físicos; verbales y psicológicos (“falta de compatibilidad en los pensamientos”)
- A veces empieza verbal pero termina en peleas físicas, y con mucho cólera
- “Cuando no caen bien a otros”
- Hay ocasiones y algunos en la comunidad que pelean físicamente primero, luego hablan en forma calmado para resolver sus conflictos
 - o “Por el respeto se pelean”
 - o Posicion dentro de “la casa”
 - o Los que quieren ir en contra de las reglas
- Ocurre cuando un grupo de chicas hacen las cosas difíciles para la chica nueva (particular “casa”)
- Diferencias regionales (especialmente desde la llegada de los grupos de Cuzco y la selva en 2006):
 - o La costa—mas vivos, y también reaccionan con otros, astutos, “no quieren perder e insiste que tienen razón”, “hacen mentiras” “orgullosos”
 - o La sierra—demasiado humilde, honesta, callada, y la gente puede abusar de eso; “de carácter firme”
 - o La selva—no les importa mucho, “mas accesible” y se adaptan rápidamente
- Racismo, discriminación, insultos
- Relación entre educadores y chicos (que surgen conflictos):
Educadores malinterpretando comportamientos de los chicos; y chicos faltan respeto a los educadores
- Tutores podrían ser hipócritas, y así faltan confianza entre los tutores y las chicas
- Competencias/concursos entre casas o salones
- Otros casos que surge el conflicto:
 - o Diferentes expectativas;

- o Cuando educadores no son sensibles y cuando llama la atención afecta autoestima de las chicas;
 - o Acusando de algo que uno no ha hecho
- Niños traumatizados en crecimiento y cuando uno grita y trauma mas—ej una crecio bien pero no esperaba que la comu crian de forma de gritos/experiencia; le da colera esta situación y a veces quiere retirar, ademas no hay muchas personas quien ella pueda conectar con en la comu; pero al pensar de regresar a casa y con sus problemas, tal vez preferiria estar en la comu—sentimientos mixtos al quedarse

III. Breve resumen de la literatura sobre el efecto de la meditación y practicas de Mindfulness (de plena atención) y Comunicación No Violenta (CNV) hacia la salud psicosocial

A. Ejemplos de los efectos a la salud a través de la aplicación de la meditación conscientes/de plena atención y prácticas

Se ha encontrado influencias positivas hacia las hormonas que producen estrés (o sea, disminuir el estrés) y los comportamientos de salud (Greeson, 2009)

Mejorar el reconocimiento y la regulación de las emociones (por ejemplo, Broderick y Metz, 2009)

Aumento de la concentración y el sentido del equilibrio (por ejemplo, Murphy, s.f.)

La disminución de los síntomas de ansiedad y el estrés de los adolescentes (por ejemplo Hölzel, Carmody, Evans, Hoge, Dusek, Morgan, Pitman y Lazar, 2010)

Reducción de angustias emocionales (Greeson, 2009)

B. Algunos ejemplos de los efectos sobre la salud se encuentran a través de la aplicación de la Comunicación No Violenta (CNV)

Aumento del sentido de empatía hacia uno mismo y los demás, que ayudan a reducir el estrés y la violencia hacia uno mismo y los demás (por ejemplo, Little, 2008; Kashtan y Kashtan, 2006)

Aumento de la comprensión de sí mismo que conduce a una mayor claridad mental, facilidad en la toma de decisiones, y más capacidad en reconocer cuando las opciones no está cuidando a sí mismo físicamente, mentalmente, emocionalmente. (D. Duscherer de 2012)

Mejora de la relación con los compañeros, colegas y miembros de la familia (por ejemplo, Lasater, 2009; Little, 2008; Rosenberg, 2003)

Habilidad en la aplicación de la resolución de conflictos (por ejemplo, Nash, 2007; Rosenberg, 2003)

C. Intenciones personales para compartir este programa (opcional, pero podría servir de ayuda para los jóvenes)

IV. Meditación y las prácticas de la atención plena

A. Definición y ejemplo de las prácticas de atención plena

- "La atención plena es la simple práctica de prestar atención a las experiencias (pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas)", escribe Jason Murphy, un maestro de meditación y terapeuta con experiencias trabajando con los jóvenes de 14-18 de edad (<http://growingupmindful.com/index.html>).
- Este es un tipo de práctica que podría incrementar nuestra atención al momento presente, no vivir en el pasado, preocuparse por el futuro, o juzgarnos a nosotros mismos o a los demás (Murphy, s.f.; Shapiro, Omán, Thoresen, Plante y Flinders, 2008).
- Hay muchas formas de prácticas conscientes:
 - la meditación (puede sentarse, caminar, comer o recitación),
 - las diferentes tradiciones de las prácticas de yoga, Chi Gong, Tai Chi, y
 - comunicaciones conscientes: un ejemplo de esto es la Comunicación No Violenta (CNV)

B. Terminologías claves (proviene de materiales de Jason Murphy)

- **Conciencia/Estar consciente**—Es como un contenedor que lleva una gran cantidad de actividades mentales: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, estados mentales, etc. en cada momento de nuestras experiencias.
- Si echamos una miradita al interior del contenedor, vemos un montón de cosas que está sucediendo al mismo tiempo.
 - Ej: cuando estamos sentados en la biblioteca, estamos leyendo un libro, pero también oímos a otras personas hablar, sentir el aire que sopla, estamos pensando en lo que estamos leyendo, estamos distraídos por nuestros propios pensamientos ... un montón de experiencias se hacen sentir en cualquier momento.
- **Atención**□Es lo que hemos elegido por centrarse en el interior del contenedor de la conciencia, en cualquier momento.

- La mayoría de las veces nuestra atención se dispersa y no centrado (por ejemplo, cuando tomamos el bus: vemos a la gente subir y bajar, escuchar el bocinazo, oler el humo, sentimos el sudor en la frente, tenemos muchos muchos pensamientos pasando en un viaje en autobús ...)
- Así que una parte importante de la atención plena es la práctica de colocar la atención en algo específico.

→ RESUMEN:

- **La conciencia** es el conjunto de actividades mentales y sensaciones corporales que ocurren todo el tiempo en nosotros mismos ("el contenedor");
- **La atención** es la elección de centrarse en una cosa específica / una actividad en el contenedor

C. Actividades

Ahora vamos a hacer unos juegos para ver como estar consciente y atender con la atención plena.

IMPORTANTE: pon atención en ti/tu actividad, y estar en silencio para tomar en cuenta el efecto de la actividad.

1) Juegos Consciente (Murphy, n.d.)

Comiendo una pasa con atención plena

Un/a líder del grupo distribuye las pasas. A los miembros del grupo se les piden que tomara una pasa, observa su aspecto, textura y olor, y luego ponlo en la boca y lentamente, conscientemente, empiezan a masticar, notando los gustos, sensaciones, e incluso los sonidos de comer. Esto también se puede hacer con dulces (especialmente masticables de fruta, o frutas como naranja)

Ahora me doy cuenta de...

Dos personas estén frente a frente y, tomando turnos, primera persona repiten la frase ahora "Soy consciente de..." y dicen de lo que esta consciente: Pensamientos, sentimientos, imágenes, sonidos, olores y tacto. Cada persona toma dos minutos sin parar.

Sigue la línea

Líderes ponen una línea de cinta adhesiva en el piso. Cada miembro del grupo tomando su turno, colocan un pie directamente en frente de la otra encima de la línea, poniendo toda su atención a la actividad. Después los miembros pueden compartir sus observaciones con respecto a la actividad (por ejemplo, perder el equilibrio, etc.)

Dibujando su propio Mandala

Cada miembro se le da un trozo de papel y materiales de dibujo.

Instruir:

Esta actividad de la atención plena es para dibujar su propia Mandala. Una Mandala es un dibujo que simboliza un estado de ánimo, o forma de ser. Tome un pedazo de papel, dóblalo por la mitad, y dibuja un círculo en el centro de la página (una tapa puede ser utilizado para hacer el círculo).

Dirigen a los miembros a dibujar lo que parecen opuestos en ambos lados del papel. Por ejemplo: los miembros pueden dibujar cómo se sienten acerca de sí mismos, por un lado, y cómo piensan los demás los perciben en el otro lado.

Esta actividad es enseñar lo que parecen opuestos o puntos de vista diferentes pueden ser parte de la misma.

Opcional: Al final de cada juego (o una secuencia de juegos) pueden reunir los participantes para compartir sus experiencias.

2) Meditación guiada (Centro Budismo Triratna de Valencia, 2009; Faber, 2009)

Antes de empezar con la meditación, voy a introducir la postura básica para meditación sentada (<http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual>)

“La postura
Comenzamos por sentarnos cómodamente buscando una postura que nos permita mantener la quietud durante la meditación sentada.

Sentamos con las piernas cruzadas repartiendo el peso del cuerpo entre el asiento y las piernas y tratando de encontrar la altura adecuada del asiento para una correcta inclinación de la pelvis que facilitara una **columna vertebral recta**...[O] meditamos sentados en una silla...

Los hombros deben ser relajados, las manos han de apoyarse sobre los muslos (“thigh”) o en el regazo (“lap”). **La cabeza** equilibrada con la columna, y la barbilla (“chin”) apuntando suavemente hacia el corazón.”



Fig. 11. Columna vertebral.
pelvis, hombros y cabeza

Meditación de preocupación usando piedras (Faber, 2009)

Esta meditación se puede hacer con una piedra real o imaginaria.

Sentando con su espalda recta pero relajada, apretando su roca en una mano.

Cierra los ojos y toma un segundo para pensar en algo que te hace enojado, triste o preocupado. Luego deje que esa preocupación convierta en una luz brillante entre tus cejas.

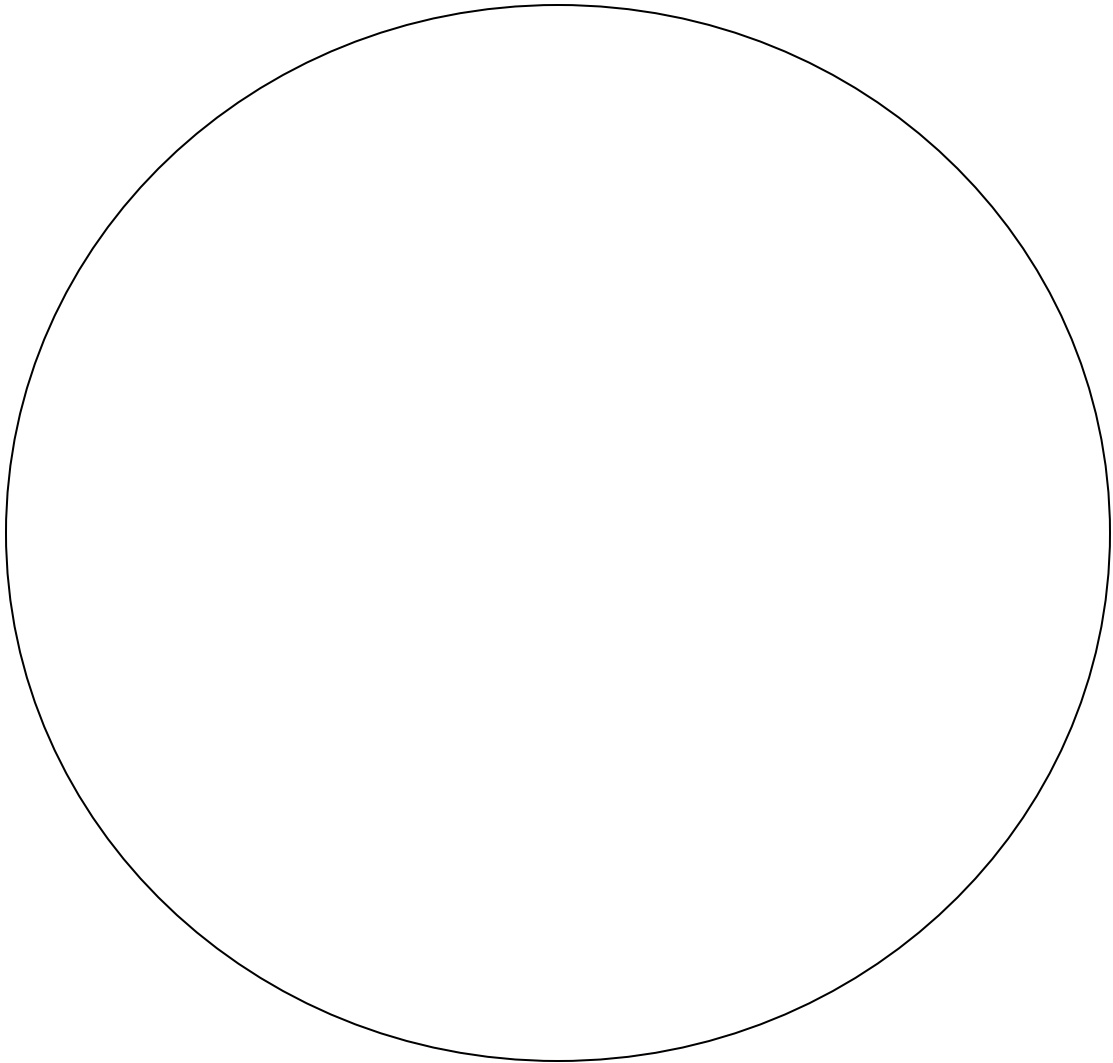
A continuación, imagine que la luz moviéndose hacia abajo de su cabeza, a lo largo de su cuello, en el hombro, el codo, en tu mano y todo el camino hasta la roca.

Luego, imagine que su roca es como una esponja, y se deja absorber toda la luz.

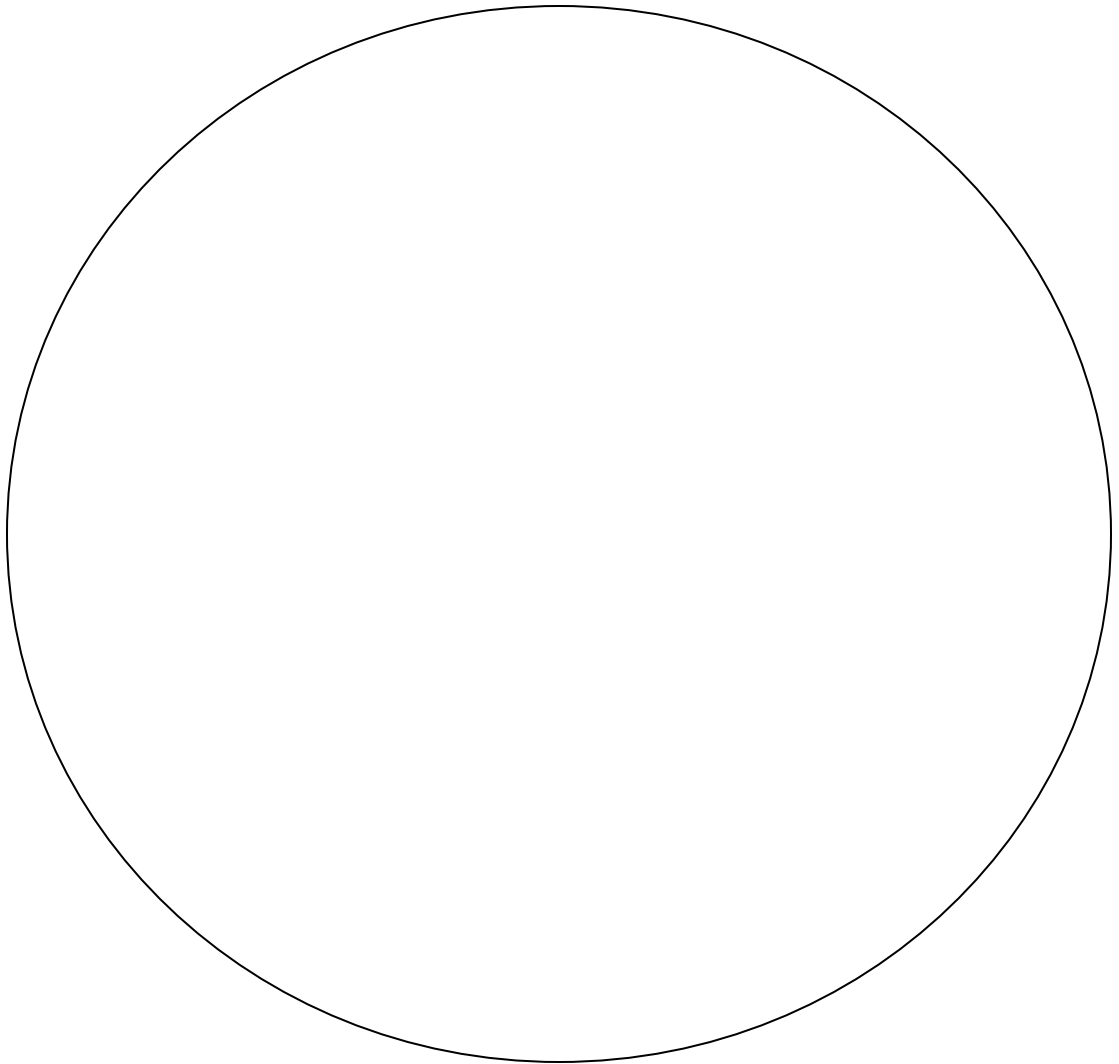
Como toda la luz se empapa en su roca, sus preocupaciones van junto con ella. Una vez que todas sus preocupaciones dejen salir de tu cuerpo, abre tu mano para mirar a su roca. Tome un gran respiro grande y soplar sobre su roca, soplando todas sus preocupaciones para afuera.

Tenga en cuenta como te sientes ahora que sus preocupaciones no están mas en su cuerpo.

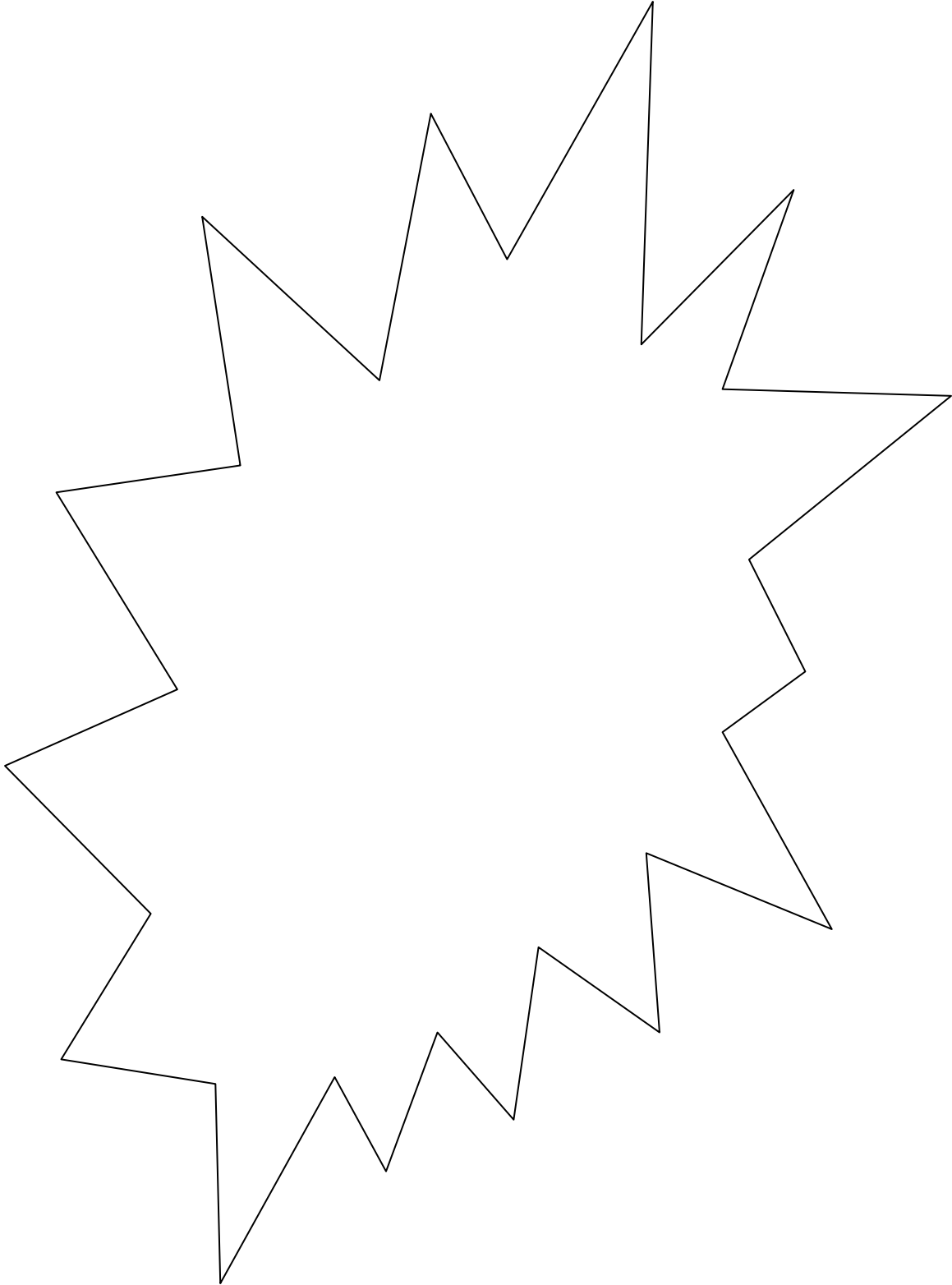
Sentimientos MANDALA (Dibuje un Manadala sobre la base de cómo se siente en este momento)



"Que el estrés desaparece" MANDALA (Podrías hacer esta actividad con música tranquila, usando colores suaves para crear un Mandala para ayudarlo a relajarse)



"Soy especial" MANDALA (¿De qué manera eres especial? Escribe acerca de lo especial que eres dentro de la forma siguiente)



V. Introducción a la Comunicación No Violenta (CNV) *

A. Breves notas sobre los orígenes, los supuestos y las aplicaciones de CNV (Rosenberg, 2003; Kashtan y Kashtan, 2006)

- La CNV fue creado por Dr. Marshall Rosenberg, un psicólogo clínico que sufrió agresiones verbales y físicas durante su juventud a causa de su raza y religión
- El nos comparte cómo cambiar nuestros hábitos de comunicación para encontrar a la humanidad detrás de nuestras acciones, y llevar una mejor calidad de vida (Rosenberg, 2003; Duchscherer, 2012).
- **Un profundo núcleo de CNV se radica en la elaboración de compasión natural en todo ser humano**
- **Este sentido de compasión natural nos permite respetar las necesidades de los demás, y ayuda a generar hábitos de pensar y comunicar más sanos y solidarios**
- La Comunicación No Violenta (CNV) se ha aplicado durante más de 40 años en diversos escenarios a nivel mundial, con gente de cualquier edad y cultura, en las escuelas, establecimientos de salud y la prisión, las organizaciones religiosas, así como en zonas de conflicto internacional (sitio web CNVC, D. Duchscherer, comunicación personal , 29 de enero de 2012; Branscomb, 2011; Rosenberg, 2003)
- En países de América del Sur, la CNV fue aplicado en Argentina, Colombia, y en un gobierno apoyado proyectos de desarrollo social en el Perú (L. Acurio, comunicación personal, 21 de octubre de 2011; PrevCon-PCM sitio web).

Los principales supuestos detrás de la aplicación de la CNV incluyen: (Kashtan y Kashtan, 2006)

Todos los seres humanos comparten las mismas necesidades (ya sea física, emocional, espiritual)

Todas las acciones son intentos de satisfacer las necesidades (y las diferentes acciones pueden traer efectos positivos o negativos para una u otras)

Los seres humanos gozan de dar, y el ser humano satisfacen sus necesidades a través de relaciones interdependencias

B. Cuatro pasos del Modelo de la CNV (Rosenberg, 2003; Mitrovich, nd; Haskvitz, s.f.)

i. Observación (en vez de evaluación)

Concreto—"Como un video cámara"

No es una interpretación, opinión o evaluación

Señala lo que fue dicho o hecho

- Ejemplos de observaciones mezclados con evaluaciones, y observaciones separados de evaluaciones:

Observaciones <i>mezclados con</i> las evaluaciones	Observaciones <i>separadas de</i> las evaluaciones
1. Tu no estás trabajando duro	1. Cuando veo que no has memorizado los vocabularios de Inglés por 3 semanas, creo que no están trabajando duro
2. Pablo es un mal jugador de fútbol	2. Pablo no ha marcado un gol en 20 partidos
3. Sandra posterga ("procrastinate")	3. Sandra completa su reporte de 30 páginas un día antes de la entrega
4. El no quiere devolver mi libro	4. Él dijo: "No voy a devolver el libro"

1. Actividades

El líder lee las siguientes oraciones y pregunta si el grupo reconoce estas como observaciones o evaluaciones, y les piden ejemplos de observaciones si oyen evaluaciones: (E = evaluación; O = observación)

1) "Eres muy desagradecido" (E) → por ejemplo "Cuando me quedaba hasta tarde para terminar un proyecto y no he oído reconocimiento..."

2) "Hiciste un buen trabajo!" (E) → por ejemplo "Cuando veo que has completado el trabajo a tiempo y tres profesores te han dado notas altas..."

3) "Cuando me di cuenta de que no lavaste las ropas en las últimas tres semanas, ..." (O)

Emparejan a los participantes, con cada uno tomando turno para describir lo que observan en la otra persona (por ejemplo, ropa, accesorios, características físicas) sin evaluar (por ejemplo, les guste o no)

ii. Sentimientos (en vez de ausencia de sentimientos)

Nuestros sentimientos nos señalan si nuestras necesidades están satisfechas o no.

Los sentimientos se refieren a una emoción específica, no es algo vago (por ejemplo, me siento bien por... No sabemos si "bien" señala "feliz" o "alivio")

Cuando usamos la palabra "yo siento" con sustantivos, pronombres, o palabras como que / como si / como, estos señalan a la forma en como otros reaccionan o se comportan con nosotros, y no cómo sentimos:

- siento *que* mi compañero de clase está manipulándome
- siento *que* estoy constantemente de guardia
- me siento *como* un fracaso
- siento *que* ella no me quiere
- me siento abandonado/a, ignorado/a, engañado/a; siento que me han mentido/a, incomprendido/a, decepcionado/a, amenazado/a, sin apoyo, traicionado/a, se da por sentado ("taken for granted")...

Los líderes distribuye la lista de Sentimientos CNV

1. Actividad / juego

Tenga lista de Sentimientos CNV listo

Juego para el grupo: "Triangulo de E/Moción" (Kashtan y Kashtan, 2006) [detalles acerca de cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo VIII. Recursos]

iii. Necesidades (a la manera CNV)

Nuestros sentimientos señalan hacia las necesidades satisfechas o insatisfechas

Entender que no somos la causa de los sentimientos de otras personas (Sherry usa el ejemplo de los monjes tibetanos que fueron torturados por los guardias de prisiones chinas; lideres buscan su propio ejemplo a compartir)

Intención de utilizar la CNV: Cada uno de nosotros asumimos responsabilidad de nuestros propios sentimientos

Intención de utilizar la CNV: Las necesidades de todos seres humanos son igualmente importantes, independientemente de si éstas están cubiertos o no

-Dependiendo de las personas o momentos, uno puede tener preferencias, pero ninguna necesidad tendría prioridad encima de otras necesidades

Sin PLATO (ningún/a persona, lugar, acción, t tiempo, objeto especifico)--las diferencias entre las necesidades y estrategias (para cubrir necesidades)

El líder distribuya la lista de Necesidades CNV

1. Actividad / juego

Tenga lista de Necesidades CNV listo

Juego "¿Cómo me siento de eso?" (Morrison y King, s.f.) [detalles acerca de cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo VIII. Recursos]

Invitar 2-3 miembros del grupo a compartir sus situaciones, y otros miembros de utilizar las tarjetas para adivinar los sentimientos y necesidades de la personal que habla

iv. Las solicitudes (en vez de demanda/exigencia)

Supuesto de la CNV: Todos los seres humanos comparten las mismas necesidades—sin PLATO

Consejos sobre cómo hacer pedidos/peticiones ... efectivamente (Censor, 1993) (presentado en formato de diagrama)

1) ***Pregunte por las acciones o palabras específicas que le gustaría a la persona, y verifique si realmente quiere hacerlo***

-Ej. "Tengo miedo de caminar sola y necesito compañía. ¿Considerarías levantarse a las 5 de la mañana este sábado a llevarme a la parada del autobús?" (No simplemente, por ejemplo, "Quiero tu compañía"—que no es muy especifico/claro)

2) ***Dar "Si quiero" en vez de "NO quiero"***

-Ej. "¿Estaría usted dispuesto a contarme lo que le impide hacer lo que te pido?" (No simplemente, por ejemplo, "No quiero escuchar sus excusas")

3) Pedir algo que puede ser específicamente hecho/actuado en el momento presente

Ej. "¿Estarías dispuesto a dejarme saber ahora si deseas continuar con esta discusión esta tarde o mañana en la mañana?"

4) Creando CONNECCION—usando las palabras, el tono y la energía que invitan a la continuación del diálogo y las soluciones, lo que es clave para pedidos/peticiones efectivas

No sabemos lo que está pidiendo es un pedido o demanda hasta que escuche un "no" y ver cómo la persona que hace el pedido responde

- Si responde con "culpándose, avergonzando, cólera"—es una demanda

Pedidos v.s. demandas ... Un ejemplo:

Sherry: "Tengo un examen el lunes y necesito tiempo y espacio para estudiar este fin de semana. ¿Consideraría cambiar el horario de mis labores conmigo para que yo pueda terminar mis tareas este fin de semana? "

Yolanda: "No, no puedo. También tengo un plazo para la próxima semana. ¿Qué tal si pides ayuda con Lili ? "

Si Sherry hizo **una demanda**, podría decir:

"Eso es tan típico de ti! Te ayude dos veces el mes pasado cuando tenias que trabajar! (**Culpar, para que el otro se sienta culpable**)

"No te atrevas a pedir que te ayudara la próxima vez!" (**Amenaza o castigo**)

Si Sherry hizo **una petición**, puede comprobar con los sentimientos y necesidades detrás del "No":

"Te sientes demasiado ansioso acerca de tu plazo y necesitas más espacio y tiempo para ti mismo?"

Sherry también pueden expresar sus propios sentimientos y necesidades, y hacer una petición específica al responder a "No":

"Estoy triste y decepcionada al oírle decir que no me ayudarías este fin de semana. Necesito un poco de justicia y consideración de las veces que he tomado en ayudarte las últimas veces.

Al hacer demandas, es probable que nuestras necesidades no serán cubiertos

El objetivo es una relación basada en la honestidad y empatía

1. Actividad / juego (elegir 2 de abajo)

El líder lee las siguientes instrucciones para ver si los miembros del grupo pueden identificar estas son las demandas o peticiones: (Rosenberg, 2003, p 95 en español.).

- o "Quiero que me comprendas"
- o "Me gustaría que me digas una cosa que yo he haya hecho por lo que estas agradecido"
- o "Me gustaría que confiaras más en ti mismo"
- o "Quiero que dejas de quejar"
- o "Me gustaría que seas sincero conmigo y me cuentas que te pareció nuestro encuentro de ayer"

Actividad: "Las peticiones—No!" por entrenadora certificada Ingrid Bauer (D. Duchscherer, comunicación personal, 4 de octubre de 2012) [detalles acerca de cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo VIII. Recursos]

Separar el grupo en parejas; presenta las siguientes situaciones para que incorporen los 4 pasos de la lengua CNV. Preste atención especial a que las peticiones sean: (Leu, 2003, p 99-100 en Ingles, traducción española basado de Julio Bernasconi)

- 1) en la voz activa (lo que uno quiere, en vez de lo que uno no quiere),
- 2) concreto,
- 3) que puede ser hecho/actuado en el momento presente
 - o "Gritar groserías no va a conseguir lo que quieres"
 - o "Esta sopa está demasiado salado"
 - o "En esta compañía, se requiere trabajo en equipo. Si eso no es una prioridad para usted, será mejor que busques otro trabajo"
 - o "Oye, chicos, la linterna no es un juguete. No gasten las pilas. Cuestan dinero".
 - o "Lo que acabas de decir no es CNV"

C. La empatía (Kashtan y Kashtan, 2006; Rosenberg, 2003)

i. ¿Qué es?

Rosenberg (2003): "La empatía es una comprensión respetuosa de lo que otros están experimentando" (p. 91 en Inglés)

Kashtan y Kashtan (2006): "Es la energía que fluye entre las dos personas que reciben y dan empatía"

Para que haya empatía, la presencia de nuestro corazón es fundamental

No se trata de las palabras!

-Las palabras empáticas sólo son útiles si llevamos energía compasiva

-Estar en silencio es también una forma de empatía (y a veces más poderosas que las palabras)

ii. Algunos beneficios (para la salud) de las personas que han recibido la empatía:

1. Aumento del sentido de auto-compasión para las jóvenes que fueron madres adolescentes (2008, Little), y aumento de capacidad para la resolución de conflictos para hombres presos en libertad condicional (Marlow, Nyamathi, Grajeda, Bailey, Weber, and Younger, 2012)

2. En mi grupo de CNV para los padres, la empatía ayudaba a las madres a relajarse, por ejemplo, cuando sus hombros relajan, suavizando su expresión en la cara y hablan mas lento que cuando estaban ansiosas (estos son ejemplos de reacciones físicas contrarias a estar ansioso)

iii. Los comportamientos comunes por falta de empatía (Rosenberg, 2003, p.100 en español)

1. Aconsejar: "Creo que deberías ...", "Como es que no...?"
2. Competir: "Eso no es nada, voy a contarte lo que me pasó."
3. Educar: "Esto podría ser una experiencia positiva para ti si..."
4. Consolar: "No es tu culpa, hiciste lo que pudiste"
5. Contarle alguna historia parecida: "Esto me recuerda una vez que ..."
6. Minimizar: "Animo. No es para tanto!"
7. Compadecer/simpatizar: "Ay, pobrecito ..."

8. Interrogar: "¿Cuándo comenzó esto?"
9. Explicar: "Yo habría venido, pero ..."
10. Corregir: "No, esto no ocurrió así."
11. Burlas: "Eres un perdedor."

iv. Actividad

Introducir "Cuatro maneras de escuchar y responder" (Kashtan y Kashtan, 2006) [detalles acerca de cómo llevar a cabo el juego se pueden encontrar bajo VIII. Recursos]

- Distribuye las "Orejas" (los papeles con 4 formas de escuchar) a los participantes
- Invitar a dos miembros del grupo a compartir una situación que les trae dolor / enojo, y actuar con los símbolos jirafa y chacal para demostrar la manera de responder con empatía y sin empatía

*Nota: Aunque la investigadora de este proyecto no una entrenadora certificada en Comunicación No Violenta, hrecibiendo entrenamiento en CNV por un tiempo (desde 2007). También hizo su mejor esfuerzo en compartir lo que ha entendido de la filosofía de la CNV y la aplicación a través de la inclusión de diversas fuentes de materiales de CNV proveniente de diferentes entrenadores certificado, y de sus propias experiencias para compartir y practicar la CNV.

VI. Desarmado hábitos no saludables (a través de prácticas conscientes corporales y lingüísticas)

A. Hábitos de comunicación que desconecta la gente (y probablemente creando efectos psicológicos negativos)

- La crítica, el juicio, las etiquetas
- Negar la responsabilidad
- Las demandas/exigencias (incluye culpar, amenazar o castigar)
- Aprobación basada en el rendimiento (inclinando a centrarse en las estrategias y los resultados, descuidando las necesidades humanas universales)

Recuerde de RESPIRAR PROFUNDAMENTE (5 veces), o ALEJARSE TEMPORALMENTE si te sientes que está a punto a empezar con esos hábitos de reaccionar!

B. Principios de Conflictos (Duchscherer, 2012), y las intenciones de la utilización la CNV (Kashtan y Kashtan, 2006)

La gente levanta la voz cuando perciben un aumento de distancia de relaciones entre ellos mismos y otros. Cuando más alta la voz se expresa uno, más preocupado / miedo se sienten, pensando que no van a ser escuchados y que sus necesidades no serán cubiertos

Cuando una persona tiene dolor emocional en ellos se hace más difícil para ellos escuchar a otra persona. Cuanto mayor sea la intensidad del dolor, mayor es la posibilidad que alguien no te podrá escuchar.

→ Esta "sordera" puede ser aliviada cuando el significado mas profundo de lo que alguien dijo fue oído, permitiendo, a su vez, escuchar a la otra persona

→ Entendimiento, a su vez, crea el espacio para soluciones/estrategias mutuamente satisfactorias

El conflicto afecta a más de las dos personas que parecen estar comprometidos con el conflicto.

El conflicto afecta directa e indirectamente a muchas personas dentro de un grupo / comunidad y las condiciones que dieron lugar a que surjan fueron creados por muchas personas en la comunidad. Por lo tanto, para transformar el conflicto de forma sostenible, todos los participantes deben reunir.

→ Ya sea grande o pequeño, un conflicto afecta negativamente a la salud de las personas, las comunidades y las sociedades. Prácticas de atención plena y la CNV ofrecen formas sistemáticas de vivir con nosotros mismos y los demás con posibles beneficios para la salud

La forma de deshacer el conflicto es atravesándolo. Alejándose de conflicto aumenta el ruido de los conflictos, moviéndose hacia el disminuye el ruido

→ Antes de huir, o reaccionar ante el conflicto, 1) podemos respirar profundamente y dar auto-empatía y conectarse con nuestras necesidades relacionado con el deseo de huir (por ejemplo, necesidad de comodidad, protección ...), y 2) empatizar con la otra persona en el conflicto (adivinando sus sentimientos y necesidades)

C. Dos actividades relacionadas con la cólera y el conflicto

EXPRESANDO EL ENOJO - Hoja de Ejercicio

CLAVES:

El enojo por lo general implica algún juicio, y al darse cuenta del juicio puede ayudarnos a ver dónde estamos culpando a otros por nuestros sentimientos, en vez de asumir la responsabilidad por ellos (e.g. por sus acciones o sentimientos).

Los pensamientos que a menudo conducen al enojo incluye "debería", "bueno / malo", "culpa", etc

En vez de juzgar al enojo, le podemos ver como una señal de aviso ("a red flag"), permitiéndonos saber que estamos conectando con los juicios en vez de las necesidades. Sabiendo esto, podríamos tratar lo más que podemos a conectar con los más profundos sentimientos y necesidades.

CNV no se trata de "ser amable" o evitar la intensidad emocional. Todavía podemos expresar nuestras emociones intensas - pero podemos tratar de asumir la responsabilidad de esas emociones, conectándolos a nuestras necesidades.

1. Piense en algo que te encuentres enojado/a y escribe la situación.
2. ¿Qué estás diciendo a ti mismo las razones de su enojo?
(Identificar los pensamientos que conducen al enojo)
3. ¿Qué necesidades no se están cubiertos? (Auto-empatía, empatía para si misma)
4. Cuando enfoques la atención en las necesidades, que otros sentimientos surgen? (Dándose cuenta de lo complejo son las emociones por debajo del enojo)
5. Ahora escribe lo que puedes decir a esta persona utilizando tus observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones.
6. Imagine lo que esta persona podría decir en respuesta a lo que usted acaba de decir y anótelo.

7. Imagínese qué sentimientos y necesidades esta persona esta expresando a través de lo que hizo/haya dicho, y escribir una empatía de lo que podría decir a el/ella. (Empatía)

8. Observe cómo te sientes en este momento. ¿Todavía estás enojado? Si es así, repita el proceso desde el paso 2.

RECIBIENDO EL ENOJO—Hoja de Ejercicio

CLAVES:

. Cuando el enojo se dirige a nosotros, puede ser difícil separar nuestras propias acciones con el enojo de la otra persona. Ser capaz de reflejar las necesidades (detrás de los enojos) de la otra persona puede ser particularmente liberador en este caso.

. Para ayudar a la otra persona a conectarse con sus necesidades y alejarse de "bien / mal pensar", podemos adivinar otros sentimientos (además del enojo), imaginando los sentimientos relacionados con las necesidades en vez de los pensamientos que hemos identificado.

1. Piense en una situación en la que alguien está enojado contigo, y escribe la situación.

2. Anote los pensamientos que esta persona ha expresado a usted o lo que usted cree que esta persona está pensando en relación a usted. (Identificar los pensamientos que conducen al enojo)

3. Cómo te sientes y qué es lo que usted necesita cuando usted oye el enojo de esta persona? (Auto-empatía; empatía para si misma)

4. ¿Cuales son sentimientos y necesidades de esa persona?
(Empatía)

Escriba su empatía (que adivinas) usando: "¿Te sientes ... porque necesitas ...?"

5. Imagínese cómo esta persona podría responder y escriba su respuesta.

6. Suponer que sentimientos y necesidades podrían ser de esa persona por debajo de esta respuesta y escribe una conjetura/adivinanza de empatía.

C. Actividades combinando CNV y meditación de atención plena

1) RESPONDIENDO HABITUALMENTE

Propósito: Experimentar la posibilidad de transformar las respuestas habituales a través del reconocimiento de nuestros propios sentimientos y necesidades y las de los demás, para explorar las opciones de la empatía y la auto-empatía

Tipo de Actividad: Construcción de Habilidad

Tiempo asignado: 30 minutos

Formato: Hojas de ejercicio individuales y grupos pequeños (3-4 personas)

Materiales: Hoja de ejercicio (a continuación)

Aprendizajes claves:

Las respuestas habituales no son inmutables. Tenemos opciones para conectar con necesidades nuestras y de los demás, de tal manera que, con el tiempo, nuestros hábitos pueden ser transformados.

TRANSFORMACION DE RESPUESTAS HABITUALES

- Hoja de ejercicio

Imagina cada uno de los siguientes ejemplos es algo que alguien te dice.

a) Escribe lo que podría decir habitualmente.

b) Luego escriba sus sentimientos y necesidades conectada a esta respuesta.

c) Finalmente, adivinar y escribir los sentimientos y necesidades de la otra persona que les llevan a decir lo que están diciendo. El último ejemplo se deja en blanco así que usted puede llenar en su propia situación.

1. Su hermanito/a le dice: "No me digas qué hacer".

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

2. Tu mejor amigo/a te dice: "A ti no te importa lo que quiero."

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

3. Un desconocido ha parado en frente de ti más cercano de lo que te guste.

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

4. Un amigo/a te dice: "Ya no quiero ser tu amigo/a."

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...

5. _____ Te dice (o hace):

a. Respuesta habitual:

b. Auto-empatía: (Me siento ... porque necesito ...)

c. Adivinando la empatía: (Esta persona puede sentir ... porque pueden necesitar ...)

2) MEDITACION GUIADA (MEDITACION DE METTA: Centro Budismo Triratna de Valencia, 2009; Green, 2007)

Primeramente, el líder va a compartir brevemente que es la meditación “Metta” (un ejemplo de definición viene de:

<http://budismo-valencia.com/meditacion/tecnica-meditacion-metta-bhavana>)

“El significado de Metta es complejo, se puede traducir como amor universal...[también] se puede decir que Metta es una respuesta emocional positiva y creativa y podríamos hacer una larga lista de su contenido y significado, por ejemplo: calma, solidaridad, tolerancia, alegría, afecto, reconocimiento, respeto, comprensión, compasión.

Tu mismo/a puedes añadir a esta lista aquellas emociones positivas y creativas que te parecen adecuadas, mas propias para ti...Si alguien te habla con malos modos tu puedes responder con enfado y con mas malos modos, o también puedes decidir que tu no quieres enfadarte en esas actitudes y responder con calma y eso es Metta.”

Esta practica hay una estructura de cinco partes que nos ayudaría con las practicas, que nos vamos a ver en un rato. Las cinco partes son: 1) Metta hacia nosotros mismos, 2) Metta hacia un buen amigo/a, 3) Metta hacia una personal indiferente, 4) Metta hacia una personal que tenemos relaciones difíciles, 5) Metta hacia todos los seres.

Ahora el líder guiará al siguiente Meditación “Metta” utilizando las letras (Green, 2007; encontrada para más abajo), y la meditación guiada puede ser seguido por una actividad de dibujo / color.

1. Siéntese en silencio y en una forma cómoda, pero sin estar en una posición de sueño. Respirar de forma natural. Cuida tu aliento que entra y el aliento que sale. Mantenga atención en su respiración durante un tiempo.

2. Pon tu atención en el área en el centro de su pecho y alrededor de su corazón.

Repítase suavemente y en voz baja, sintiendo lo que significan estas palabras:

"Amor, amor, amor, que mi corazón esté lleno de amor ..."

Al decir esto, si se quiere, que aparezca una imagen de algo que se siente cuidado y amor. Puede ser una imagen de un perro suave, amable, o la mirada serena en el rostro de alguien, o podría ser un bebé, o la sensación de la piel suave como un gatito ...

3. Experimente la sensación de calidez y amor a través de todo el cuerpo:

Siente el sentido de cuidar, sanar y calmante. Deja que pasen sobre ti ya través de ti mientras suavemente repetir a ti mismo:

Que yo esté bien, sano y fuerte

Que yo este feliz

Que yo permanezco en paz

Que yo me siento segura y protegida

Que yo me siento amado y cuidado.

4. Trae a tu mente a alguien que es importante para ti, alguien que te gusta y respeto.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:

Que estés bien

Que seas feliz

Que estés en paz

Que te sientes seguro

Que te sientes amado y cuidado.

5. Haga esto con alguien que es igualmente importante, que te gusta y respeto.

Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:

Que estés bien

*Que seas feliz
Que estés en paz
Que te sientes seguro
Que te sientes amado y cuidado.*

6. Haga esto con alguien que apenas conoces.
Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:
*Que estés bien
Que seas feliz
Que estés en paz
Que te sientes seguro
Que te sientes amado y cuidado.*

7. Haga esto con alguien a quien se molestó / disgustado con la actualidad.
Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:
*Que estés bien
Que seas feliz
Que estés en paz
Que te sientes seguro
Que te sientes amado y cuidado.*

8. Haga esto con alguien que te ha lastimado / usted está preocupado acerca de la reunión en el futuro.
Envolver con este calor y cariño. Ver felices y sonriendo, y dile:
*Que estés bien
Que seas feliz
Que estés en paz
Que te sientes seguro
Que te sientes amado y cuidado.*

9. Irradiar el calor y el amor a la gente que te rodea
... a cada uno en la comunidad, en su barrio, en su ciudad, en la
nación, en el mundo: Que todos estén bien, Que todos sean felices,
que todos nosotros permanecemos en paz, Que todos se sientan
seguros y seguros, ¡Que todos nos sintamos amados y cuidados.

10. Lleve su atención de nuevo a sí mismo, que la sensación llena
todo su ser, respirando tranquilamente, tranquilamente, estar en
paz con uno mismo y del mundo.

VII. La integración de las prácticas de la atención plena y la CNV

A. Repaso: centrado en los conceptos y prácticas comunes de los dos

i. Recordatorios:

1. No se trata de las palabras, es la energía que se pone en (la atención, donde está nuestro corazón)
2. Al mismo tiempo, los pasos CNV / palabras es una forma organizada para ayudarnos a mantenernos en el camino a la conexión (y por qué las tarjetas de sentimientos / necesidades puede ser útil)

B. Ejemplos de actividades combinadas / juegos para la practica diaria

Concéntrese en la respiración (Murphy, n.d.)

Un líder dice: "Póngase en una posición cómoda y simplemente nota la experiencia de la respiración entrando y saliendo. Preste atención a lo que cada uno siente como aliento que entra por la nariz o la boca, y observe cómo sus pulmones se expanden como un globo. Entonces note cómo se siente cuando usted expira (aire para afuera)"

Escuchando conscientemente y Expresar los Sentimientos y Necesidades (Murphy, s.f.; Rosenberg, 2003)

- Un/a líder pedir a los miembros del grupo se dividen en parejas.
- Una persona habla primero de algo que le interesa mucho. La otra persona (el oyente) se les pide no tener en cuenta (sin prestar atención), y actuar distraído o aburrido.
- El/la líder luego piden a los que hablaban que utilizan lista o tarjetas de sentimientos y tarjetas de necesidades de CNV para describir lo que era hablar con alguien que no estaba siendo consciente.
- Ahora las parejas practican otra vez, con el/la oyente siendo consciente (prestando toda la atención) para la interacción.
- Los líderes y hablantes discuten la diferencia: ¿Cómo fue? (de nuevo usando tarjetas de sentimientos y de necesidades para describir)

Con la ayuda de los jóvenes, los líderes (promotores de salud) también pueden formar en otras ideas creativas de combinar estas dos prácticas.

IX. Recursos

A. Actividades/Juegos

1) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta,
Sección B. ii. Sentimientos

Actividad: "Triangulo de E/Moción" ***(Kashtan y Kashtan, 2006)***

Objetivo: Desarrollar una comprensión experiencial de cómo podemos responder de manera diferente a las situaciones sobre la base de diferentes historias y significados que asignamos a ellos.

Tipo de Actividad: Integración experiencial

Tiempo asignado: 15 minutos

Formato de grupo: Grupo numeroso

Materiales: Piezas grandes de emociones.

Aprendizajes clave:

Diferentes personas responden con emociones muy distintas a situaciones similares. Esto demuestra que nuestros sentimientos no son "causados" por el estímulo externo.

Algunas personas tienen ciertas respuestas (de hábito) a la situación - un sentimiento que generalmente tiene cuando frente a situaciones muy diferentes. Esta es una oportunidad para el auto-descubrimiento de que nuestras necesidades no son cubiertas, los juicios que tendemos a hacer, o que los sentimientos que estamos (o no) cómodos a tener.

La forma en que nos sentimos acerca de las cosas no se trata de estar "correcto" o "incorrecto" - sino basado en nuestras reacciones individuales a las situaciones, y depende de las necesidades que surgen en nosotros en relación con las reacciones a esas situaciones, o, en el caso del enojo, en relación con nuestros juicios acerca de situaciones.

Las instrucciones sugeridas para participantes y notas para el/la líder:

1. Por favor, hacer esta actividad en silencio. El/la líder ha puesto tres hojas en tres esquinas de la habitación con la palabra "ira/enojo", "miedo" y "dolor". Cada una de estas palabras representa todos los sentimientos que son semejantes a esa palabra. Así que "el miedo", por ejemplo, pero también puede representar la preocupación, o la ansiedad. Ahora voy a leer una serie de escenarios simples. Trate de imaginar en cada situación, y colocarse en el cuarto de una manera que mejor describa cómo usted cree que es probable que se sienta en esa situación. Si usted cree que se sentiría más que un sentimiento, de pie en algún lugar entre los dos. Si no conecta con ninguno de estos sentimientos por esa situación, dar un paso fuera del círculo para ese escenario.

Notas:

a. Esta actividad requiere una sala o sección de la sala en la que la gente puede moverse libremente sin sillas o mesas de interferencia.

b. Antes que la gente se levanta, coloca los signos en tres diferentes rincones de la habitación de manera que definen un triángulo.

c. Aquí son posibles escenarios para esta parte de la actividad. Siéntase libre de utilizar parte o la totalidad, o reemplazarlos con situaciones que pueden ser más significativas para sus participantes:

1. Alguien en la calle se refiere a usted con un insulto
2. Usted ve a un padre golpear a un niño en el autobús
3. Se oye un rumor de que alguien en su lugar de trabajo no le gustas
4. Verás un empleado de la tienda después de que en una tienda
5. Su mejor amigo se detiene a hablar con usted
6. Se oye a alguien que se llama un término racial
7. Alguien que está muy cerca es de 2 horas más tarde de lo que habían acordado y no se puede llegar a ellos
8. Su seguro médico sólo le niega la cobertura de un procedimiento médico que su médico le dice que debe tener
9. Te das cuenta de que tu pareja está teniendo una relación sexual que él o ella no ha hablado de

10. Usted trabajó con un equipo en un proyecto y una persona recibe todo el crédito

11. Su hijo adolescente le dice que ella o sus amigos están usando drogas en sus fiestas

12. Se oye que un atacante suicida mató a gente en tu ciudad

d. Después de leer cada escenario, pregunte a los participantes: "En esta situación, ¿creen ustedes que te sentirías ira, el miedo o el dolor?" Repitiendo esta pregunta ayuda a gente centrando su experiencia en lo que usted les está pidiendo que hagan.

Consejos de Entrenamiento:

Recordar a las personas a permanecer en silencio y observe su experiencia de estar en diferentes lugares en diferentes momentos o lugares distintos de donde están los demás.

Pedir a la gente darse cuenta de cómo los movimientos de los demás los están afectando. Si usted ve la mayoría de las personas agrupadas en un solo lugar y sólo algunos en otro, pido a todos que darse cuenta de lo que se siente al estar en un lugar diferente de la mayoría de la gente.

Sugerencias para compartir en el grupo:

Pregunte a las personas que formen parejas y comparten su experiencia de hacer esta actividad. A continuación, pidan a algunos a compartir con el grupo, y se centran en llevar a cabo la toma de conciencia de los sentimientos diferentes, y qué historias conducen a ellos.

Opciones para profundizar:

Usted puede aprovechar esta oportunidad para conectar con la gente sobre una variedad de temas relacionados con las emociones:

El poder de conectar con nuestros sentimientos y sentirse cómodo con tenerlos (a través de historias o empatía profunda).

El poder de encontrar una posición cómoda con los sentimientos de otras personas, especialmente cuando se expresan intensamente (a través de una profunda empatía, el diálogo directo entre dos personas que tienen emociones fuertes en relación con los demás, o juegos de rol).

Teniendo en cuenta las diferencias culturales en términos de que los sentimientos están "bien" y "no están bien" para no sentirse en las diferentes culturas, o bien a través de diferentes géneros (pidiendo a la gente a considerar que los sentimientos que se sienten sensación cómoda o incómoda, tener juicios sobre, etc , o a través de grupos de discusión y la conexión con las necesidades subyacentes que llevan a la gente a optar por no conectar con los sentimientos).

Preguntas/Obstáculos/Cosas a tener en cuenta:

I. Personas hablando, o bromeando durante la actividad. Alentamos a la calma, porque queremos contribuir a satisfacer las necesidades de la gente para el auto-descubrimiento y la autenticidad, pero es posible que tenga un sentido diferente a un determinado grupo de participantes y podrá decidir que la ligereza de los chistes o hablar está contribuyendo a la satisfacción de sus necesidades.

II. Sobre todo si la gente si conocen a otros participantes, puede ser útil para recordarles que no hay respuestas correctas e incorrectas, y para tomar su decisión sobre dónde colocarse separado de donde nadie está de pie.

**2) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta,
Sección B. iii. Necesidades**

Actividad:

¿Cómo me siento acerca de eso?—Demostrando cómo cada uno de nosotros tenemos sentimientos diferentes con la misma situación. (Morrison y Rey, s.f.)

Materiales:

- Seis (6) tarjetas grandes (tamaño A4) con una palabra en cada tarjeta—enojado, dolor, miedo, feliz, triste, cómodo
- Una lista de situaciones apropiados para el grupo (siguiente pagina)
- Lista/Tarjetas de necesidades

Tiempo: aproximadamente 30 minutos

Nivel: principiantes, intermedios

Instrucciones para el/la líder:

1. Lee un escenario al grupo, invitándolos a parar cerca de una de las tarjetas grandes de sentimientos que mejor representa como se sienten con la situación.
2. Pide a todos a chequear el salón y vean donde la gente estén parados. Si algunos no están seguros de donde parar, podrían para en el medio del salón en un "circulo de indecisiones."
3. Pregunta al grupo de personas que están parados juntos a mirar a la lista de necesidades y nombrar a ellos mismos cuales necesidades/valores tienen acerca de esta situación.
4. Uno por uno, pregunta a cada grupo a nombrar a todos las necesidades/valores.
5. Repite pasos 1-4, tomando el tiempo y todas las veces que necesitan para su grupo.
6. Pide que el grupo a sentar, formando un grupo grande.

Compartiendo con el grupo (el/la líder pregunta al grupo lo siguiente):

- ¿Cómo fue esta experiencia para ti?
- ¿Haz hecho descubrimientos acerca de ti mismo?

- ¿Haz hecho descubrimientos sobre los sentimientos?
- ¿Haz hecho descubrimientos sobre las necesidades/valores?

Notas para el/la líder:

- Después de usar varias situaciones, como una opción, puedes preguntar si hay voluntarios a nombrar una situación en su vida (o uno que lo inventaron) y el grupo puede responder parando cerca de las tarjetas de sentimientos, etc.

Escenarios/situaciones para esta actividad

1. Tu y tu supervisor(a) tuvieron una pelea/enfrentamiento. Luego ellos te dicen que tienes que tomar una clase para calmar/manejar tu enojo/cólera.
2. Estas muy ocupado con tus estudios/trabajo, y tu compañero(a) del cuarto o miembros de la familia insiste en hablar contigo en ese instante.
3. Tu mejor amigo(a) te dice que ya no quiere ser tu me mejor amigo(a).
4. Has trabajado en la misma empresa por cinco años y no te han dado ningún aumento o beneficio.
5. Entras al salón trayendo ropas nuevas. Cuando otros te ven, ellos hacen sus miraditas y sonríen con otros.
6. Ves que otro estudiante esta golpeando uno de tus amigos.
7. Has oído por casualidad un(a) buen(a) amigo(a) contando algo que querías guardar secreto a otros.
8. Estas en el colegio/trabajo y alguien dijo algo bien feo de ti o de tus amigos.
9. Tu profesor(a) te ha dado 12 para un reporte que has escrito, y tu piensas que deberías tener al menos 15.
10. Tu grupo de amigo(a)s continúan a hacer planes sin decírtelo o invitarte.
11. Te das cuenta que un empleado en la tienda te esta siguiendo cuando haces la compra.
12. Sospechas que alguien tu conoces muy bien esta empezando a usar las drogas.
13. Terminaste el proyecto/la tarea a tiempo y el resultado fue lo que tu querías/imaginabas ser.

14. Empiezas a vestirte en la mañana y te das cuenta que tu polo/camisa favorito(a) se ha desaparecido.
15. Te vas al comedor y encuentras todas tus comidas favoritas.
16. Te vas a la universidad/trabajo y alguien viene a preguntar si quieres hacer algo divertido en la tarde.

3) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta
Sección B. iv. Peticiones/pedidos

Actividad: "Peticiones-no!" Ingrid Bauer, entrenadora certificada en CNV
(D. Duchscherer, comunicación personal, 4 de octubre de 2012)

El líder (tú) elige mentalmente algo s / que le gustaría a todo el grupo para hacer (por ejemplo, elegir una posición física para todos a asumir: sentarse con las piernas cruzadas en el suelo con la mano derecha sobre la cabeza y la mano izquierda en el aire). Entonces el líder (usted) procede a tratar de pedir por lo que usted NO quiere que hagan, y todos hacen su mejor esfuerzo para hacer lo que usted está pidiendo.

Por ejemplo:

¿Estaría usted dispuesto a no estar parados? (Pausa mientras la gente se mueve)

Por favor, no se siente en una silla (pausa ...)

Etcétera

Nota para el facilitador: en general, los entrenadores se dan cuenta que la gente tiene un montón de diversión con esta actividad y también experimentando aprendizaje visceral/de intuición acerca de lo confuso y difícil es adivinar lo que alguien quiere cuando uno no escucha el lenguaje claro de una acción positiva. A veces el grupo van 15 o más rondas antes que finalmente consigue la posición / acción que estoy pidiendo, en vez de saber lo que quiero con una petición de acción positivo.

4) Bajo V. Introducción a la Comunicación No Violenta,
Sección C. La empatía

Actividad: "Cuatro maneras de escuchar"
(Kashtan y Kashtan, 2006)

Objetivo: presentar a la gente el poder de las historias que nos contamos acerca de lo que otros están haciendo o diciendo.

Tipo de Actividad: La inspiración y la conexión

Tiempo asignado: 15 minutos

Formato: Presentación a todo el grupo

Materiales: Los oídos Jirafa y Chacal

Aprendizajes clave:

 Aprender a separar lo que está sucediendo fuera de nosotros de lo que nos decimos a nosotros mismos al respecto.

 CNV se trata de nuestra forma de PENSAR, no sólo nuestro DECIR.

 La transformación de nuestra forma de pensar puede hacer la vida más maravillosa para nosotros y para los que nos rodean.

 Cada mensaje, cualquiera que sea su forma o contenido, es una expresión de una necesidad.

Notas para el/la líder:

1. Esta actividad es una introducción divertida a la conciencia NVC. Comience por darle a la gente una breve introducción a los títeres y lo que simbolizan. Se recomienda hacer esta lo más breve posible, de manera que los participantes tengan un sentido de experiencias de la diferencia en lugar de uno intelectual (que tendrá el tiempo después de esta actividad para conseguir más plenamente en los componentes de la CNV y las diferenciaciones clave)

2. Pida al grupo que nombre a un par de cosas que sería muy difícil para ellos escuchar. Escoja uno para ilustrar el poder de las historias que nos

contamos. Póngase los oídos Chacal hacia afuera, y pedir a alguien en el grupo (o su co-entrenador si tiene uno) para decir la afirmación de que usted escogió. Luego diga lo que se estaría diciendo internamente si tuviera esas orejas sucesivamente. Por ejemplo:

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a ti mismo): "¿Qué pasa con ella? ¿Acaso piensa que nadie podría amarla si sigue siendo tan necesitados? "

3. Pídale a la persona que repita la misma declaración, pero esta vez tiene las orejas Chacal apuntando hacia adentro.

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a ti mismo): "¿Qué hay de malo en mí? ¿Por qué no puedo amar a la gente? Soy un ser humano terrible. "

4. Los participantes lo más probable es reconocer estas historias interiores. Puede resaltar la cantidad de tiempo que oscilan entre estos dos estados moviendo las orejas hacia dentro y hacia fuera con la mano. Esta es la fuente de gran parte del dolor que uno se encuentra frecuentemente.

5. A continuación, pon en las orejas Jirafa apuntando hacia adentro, y muestran cómo, cuando lo hacemos, vivimos en un mundo diferente. En lugar de centrarse en la maldad de nadie, estamos atentos a nuestros sentimientos y necesidades. Tenga en cuenta lo mucho que cambia la calidad de nuestra propia experiencia, incluso antes de abrir la boca para decir algo.

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a sí mismo): "Ay, me siento triste porque quiero tanto que mi amor sea recibido por ti."

6. Ahora ponga en las orejas Jirafa apuntando hacia fuera. Esta vez usted está ilustrando cuán poderosamente podemos cambiar la calidad de nuestra vida y experiencia, si se presta atención a los sentimientos y necesidades subyacentes a los estados que no están disfrutando. Esto humaniza la otra persona, nos recuerda que tienen necesidades similares a las nuestras, y hace posible esperar en un resultado conectado.

Alguien: "Tú no me quieres".

Usted (a ti mismo): "Me pregunto si está herido y decepcionado porque necesita cariño?"

Sugerencias para compartir con el grupo:

Este es un tiempo para establecer la conexión con los participantes, y el comienzo de la transición de la conciencia que estamos buscando.

Subráyalo que esto es lo que nos decimos a nosotros mismos antes incluso de abrir la boca para hablar, y que la historia nos decimos a nosotros mismos cuando escuchamos algo va a afectar lo que vamos a decir, no sólo nuestra experiencia interna del encuentro. Incluso cuando no se articulan nuestros juicios de nosotros mismos o de los demás, otros podrían percibir estos juicios a menudo por la forma en que nos expresamos.

Opciones para profundizar:

Con algunos grupos puede ser posible explorar más profundamente el cambio de conciencia mirando los supuestos que subyacen en las diferentes historias que nos contamos en función de las orejas que usamos.

B. Notas adicionales sobre la empatía de los filósofos e instructores

La audiencia que es sólo en los oídos es una cosa. La audiencia de la comprensión es otra. Pero la audiencia del espíritu no se limita a cualquier facultad, al oído, o de la mente. Así lo exige la vacuidad ("emptiness") de todas las facultades. Y cuando las facultades están vacías, entonces todo el ser escucha. Hay, pues, un conocimiento directo de lo que está ahí antes de que nunca se puede oír con el oído o entendido con la mente.

~Chuang-Tze (libro de Thomas Moore)

La empatía es la identificación y comprensión de la situación, los sentimientos y necesidades del otro.

Empatía: Em - en, dentro de
Patía – sentir; percepción

La empatía es la capacidad de conectar experiencialmente (con nuestro cuerpo) con la energía de la vida dentro de los demás y de nosotros mismos. Le permite a uno navegar por el caos o la turbulencia de la comunicación humana. Le permite a uno conectarse a otro sin necesidad de utilizar estrategias de influencia ecológicamente de poca razón. La empatía es el medio por el cual dos personas se conectan de tal manera que las necesidades de todos se cumplirán. Es el medio para liberar a nuestra compasión natural que ha estado "oculto" bajo una nube de vivir con el pensar y comunicarse alienadamente.

Martin Buber: "un regalo más precioso que puede dar a otro es la PRESENCIA - la conexión con lo que está vivo en los demás".

La empatía es la presencia, el sentido de la conciencia que sobrepasa más allá de las palabras: es decir, "Gracias por permitirme estar presente con usted durante su curación". Las palabras son los bloques de Lego que ponemos juntos para la descripción después de que la conexión entre si mismo y el otro ya se ha hecho (y no al revés). Con empatía hay un sentido de la exploración y la alegría; emoción y amplitud.

Con **empatía** uno esta en la deriva y consciente, que está siguiendo la ola, pero también son conscientes de estar en la onda.

Esta es la conciencia intuitiva. La persona que monta una onda no tratar de hacer la ola y no dirigir, simplemente navegar en cualquier onda está vivo en este momento. **No doy empatía; traigo una presencia empática a otro.** Sin embargo, la empatía es un proceso activo. Dale empatía porque es muy divertido y realmente queremos contribuir a ti mismo y a los demás.

C. Contactos de instructores (mayoría de habla español) en CNV y meditación de plena atención

(Informaciones han sido compartido privadamente con los jóvenes durante las clases)

D. Sitios Web del interés para ayudar a la expansión de aprendizaje/apoyo

Practicas de plena atención (mayormente la meditación)

(Español)

<http://mindfulkids.wordpress.com/en-espanol/>

Da informaciones y practicas gratis de “Meditación de rocas para los niños” (también en Ingles)

<http://tarabrachmeditacion.blogspot.ca/>

Un blog escrito por Tara Brach, una instructora de meditación con mucha experiencia.

<http://www.tarabrach.com/audiodharma-Spanish.html>

Sitio Web oficial de Tara Brach (baja el cursor para **“Dos meditaciones: “Meditación de Vipassana” y “El poder de decir sí”** para descargar meditación guiada gratis)

<http://www.rebapinternacional.com/english.html>

Breve información en español sobre programas de Reducción de Estrés Basados en la Atención Plena (Mindfulness-based stress reduction, MBSR)

Comunicación No Violenta (CNV)

(Español)

<http://www.cnvc.org/es/ABOUT/what%20is%20nvc/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-cnvc> (Solamente esta pagina en español, del “Center for Nonviolent Communication, sitio web de CNVC)

<http://www.cnvc.org/es/find-someone>

(El sitio Web de CNVC para encontrar instructores de habla español)

<http://www.asociacioncomunicacionnviolenta.org/bibliografia.html>

(Asociación de Comunicación No Violenta en España. Con enlaces hacia publicaciones de CNV en español)

<http://www.herramientasempatia.org/fuentes>

(baja el cursor par ver el video de “Comunicación No Violenta. Una entrevista con el fundador de CNV, Marshall Rosenberg”)
(Ingles)

www.cnvc.org

El sitio Web principal de CNV con acceso a instructores en todo el mundo

<http://www.cnvc.org/guidelines-for-sharing-nvc>

Pautas para compartir la CNV (se encuentra traducciones en español en lo siguiente)

E. Pautas para compartir la CNV: Para los que no son Instructores Certificados por El Centro de Comunicación No Violenta (CNVC en ingles)

Cuando usted experimenta los aportes que la Comunicación No Violenta (CNV) ha realizado en su vida, a menudo es el siguiente paso a querer compartir lo que ha aprendido con los demás. De hecho, es nuestro sueño que a través de nuestros esfuerzos en conjunto, todas las personas y estructuras organizativas se profundizará en su capacidad de relacionarse pacíficamente y servir a la vida más plenamente. Damos la bienvenida a la participación de todos en la difusión del sueño sobre la visión de la NVC (CNV en español) y queremos inspirar a compartir con autenticidad y creatividad de tu corazón. Las siguientes preguntas se pregunta a menudo por personas que quieren compartir su conocimiento de la CNV con las personas, grupos y organizaciones.

¿Por qué estoy empezando a ver los términos NVC (CNV en español), CNVC y similar en cursiva?

Con la reciente revisión del Acuerdo CNVC Entrenadores y aclaración de los acuerdos de nuestra marca, nos hemos dado cuenta que nos gustaría poner nuestro término de marca registrada aparte del resto del texto para fines de identificación, la claridad y la marca. Una forma fácil y efectiva de hacer esto es mediante el uso de la letra cursiva. Le pedimos que considere la adopción de esta estrategia en sus materiales de promoción, página web, etc, cuando se habla de los términos de marcas comerciales (que se enumeran más abajo). Otras opciones para apartar a los términos de marcas comerciales son: negrita, mayúsculas, subrayando, o entre comillas.

Si desea animar a cualquiera persona a compartir NVC, ¿por qué crear CNVC Instructores Certificados?

Nuestra intención es animar a la gente a pasar su valioso aprendizaje en formas que sean significativas para ellos. Promovemos la enseñanza de la CNV a través de nuestro programa de certificación de entrenador porque valoramos la posibilidad de proteger la integridad de la CNV como un cuerpo de enseñanza. Nuestro objetivo es hacer esto mediante el fomento de una comunidad de CNVC entrenadores certificados que tienen la experiencia compartida del proceso de certificación CNVC. A través del proceso de certificación, desarrollamos una relación y confianza CNVC Certified

Trainers para comunicar los propósitos y la intención de la Comunicación No Violenta en una forma precisa, completa, consistente y confiable. CNVC Instructores Certificados se pidió que se quedara en común con los entrenadores CNVC CNVC y otros certificados, y hacer un compromiso anual para apoyar el trabajo y la misión de CNVC, junto con otros acuerdos que se pueden encontrar en el Acuerdo Trainer CNVC. Una versión revisada del Acuerdo CNVC Trainer estará disponible a finales de este año y disposición del público para conocimiento compartido.

¿Así que cualquiera persona puede compartir sus propias experiencias con respecto a NVC?

¡Sí! Le agradecemos que compartir de sus experiencias y aclarar que su experiencia se basa en su propia comprensión de la Comunicación No Violenta. Al compartir sus experiencias con cualquiera de los términos de marcas comerciales se enumeran a continuación, le pedimos que usted reconoce Marshall B. Rosenberg y mencione organizaciones NVC (CNV en español) locales o regionales y CNVC Certified Trainers (instructores certificados por el Centro de Comunicación No Violenta), así como proporcionar información de contacto CNVC, www.cnvc.org.

¿Podemos anunciar o preparar reuniones formales con respecto a la Comunicación No Violenta?

Si va a compartir sus experiencias NVC través de una presentación como un grupo de taller o práctica, le pedimos que se abstengan de utilizar los siguientes términos en los títulos, títulos o subtítulos de sus talleres, materiales o medios de promoción de su trabajo, tales como tarjetas de visita, folletos, direcciones de email o nombres de dominio de Internet, marcas como estos términos están legalmente protegidas, propiedad de o licenciadas a CNVC. Sin embargo, siéntase libre de utilizar estos términos en que participáis en NVC, y en el cuerpo de sus materiales o medios de comunicación la promoción de su obra.

Hemos escuchado las peticiones para crear una lista de nombres alternativos y / o títulos para su uso por aquellos que no son CNVC Instructores Certificados. Nos gustaría ayudarle en su creatividad, la elección y la libertad para encontrar títulos que describen su intención y su enfoque personal, sentimos que la creación de una lista específica de las alternativas pueden ser más limitantes que apoyo. En su lugar, le animamos a ser tan

creativos como sea posible, y se nos recuerda que hay muchas otras maneras de expresar la belleza que NVC puede aportar a nuestras vidas.

Los términos de marcas comerciales son:

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

NVC

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA un lenguaje de vida

EL CENTRO PARA LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

CNVC

La marca estilizada (logo) debidamente registrado en la USPTO (reg. no 2460893.)

TENGA EN CUENTA ESTA ACTUALIZACIÓN

Los siguientes términos son marcas registradas, pero le gustaría seguir utilizándolos en la búsqueda de nuestro sueño compartido. Estos términos pueden ser utilizados en los títulos, títulos y subtítulos de los talleres, o cualquier material o información que promuevan el trabajo, tales como tarjetas de visita, folletos y direcciones de correo electrónico o nombres de dominio de Internet, en el entendimiento de que los términos sólo se identificarán en relación a la Comunicación No Violenta. Valoramos el uso de estas marcas registradas para ayudar a los consumidores que dependen del Centro o de los productos Dr. Rosenberg y servicios, y para ayudar a prevenir los signos de perder su carácter distintivo y convertirse en genérico. Esperamos su apoyo a estas peticiones se beneficiarán mutuamente CNVC y sus propias metas para el intercambio de NVC en el mundo:

Comunicación compasiva

JIRAFA IDIOMA

¿Podemos decir que somos "NVC formadores"?

CNVC Instructores Certificados son identificados como siendo patrocinado por CNVC aunque el uso del término "Entrenador Certificado CNVC", que significa su relación con CNVC. Con el fin de evitar toda confusión sobre el patrocinio, le pedimos que utilice términos que están libres de la implicación de la certificación o el patrocinio por CNVC o cualquiera de la primera serie de términos de marcas comerciales mencionadas en cualquier medio de comunicación o materiales tales como

tarjetas de visita, folletos, Las direcciones de correo electrónico y nombres de sitios web. (Por ejemplo, por favor no utilice "entrenador NVC", "mediador NVC", "facilitador NVC" o cualquier otro término similar). Se solicita que informe a los que usted comparta sus experiencias con NVC que no están certificados por CNVC como entrenador, sin embargo, siéntase libre de proporcionar información acerca de su propio trabajo, la formación NVC, y experiencias de vida.

¿Qué acerca del uso de la imagen de jirafa?

La imagen de la jirafa puede ser una metáfora poderosa, y puede ser utilizado con gran efecto en el intercambio de NVC y en materiales promocionales. Usted es libre de utilizar la imagen y la jirafa plazo en todos los materiales, con la clara intención de que la integridad de la CNV se respeta. Siéntase libre de utilizar la imagen, la palabra y los títeres como una herramienta efectiva en la distribución de NVC.

¿Eso es todo? ¿Quieres un retorno financiero de mis talleres?

Nos encantaría recibir una donación de usted como una expresión del espíritu de dar y recibir en el que esperamos que usted está compartiendo su experiencia NVC. (CNVC entrenadores certificados ofrecemos un 10% de su entrenamiento basado en los ingresos.) Estos fondos apoyan CNVC en su misión de hacer NVC en todo el mundo.

¿Puedo compartir los materiales producidos por los entrenadores de CNVC cuando hago presentaciones?

CNVC materiales tienen derechos de autor. Por favor, entablar un diálogo con CNVC antes de usar estos materiales. La mayoría de los materiales son producidos para tipos específicos de entrenamiento, y nos encontramos con que la claridad y la integridad de estos materiales son mejor recibidas cuando se les ofrece en el contexto para el que fueron desarrollados. Para utilizar los materiales creados por un individuo, póngase en contacto con esa persona en primer lugar. Si usted produce sus propios materiales, en lugar de que les da derecho "Comunicación No Violenta", por favor ser creativos y utilizar un título diferente. Se puede hacer referencia a "Comunicación No Violenta", como usted compartir sus experiencias, indicando los materiales y el contenido están "basadas en el trabajo de Marshall B. Rosenberg y el Centro para la Comunicación No Violenta, www.cnvc.org".

Si usted todavía tiene preguntas, nosotros haremos nuestro mejor esfuerzo para responderlas. Si usted tiene necesidades que no se alcanzaría al aceptar las presentes directrices, por favor comuníquese con la oficina CNVC para continuar el diálogo antes de que usted o sus ingresos del grupo fuera de estas directrices. Esperamos con interés trabajar con usted en la búsqueda de crear un mundo más pacífico.

***Margo Pair, Director Administrativo
El Centro para la Comunicación No Violenta
15 de noviembre 2010***

X. Referencias

Aschengrau, A., y Seage, G. (2008). Fundamentos de la Epidemiología en Salud Pública (2ª edición). Jones and Bartlett Publishers: MA.

Censor, A. (1993). Hoja informativa: "Cinco propiedades de una petición específica eficaz".

Centro para la Comunicación No Violenta (CNVC) sitio web. (s.f.).
Obtenido de www.cnvc.org (en Ingles)

Centro Budista de Valencia Triratna (2009). Una Clase Virtual de meditación. Obtenido de <http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual> (en Ingles)

Clarke, M. (2004). Mi círculo sagrado, un diario de Mandala: Un libro de trabajo creativo para el auto-descubrimiento y exploración. Cross-Cultural Communications: Merrick, NY.

Duchscherer, D. (2012). Hoja informativa: "Principios de conflicto".

Faber, S. (2009, noviembre 25). Meditación para niños: visualizaciones dirigidas a ayudar a los niños a relajarse. The Examiner. Obtenido de <http://www.examiner.com/article/meditation-for-kids-guided-visualizations-to-help-children-relax> (en Ingles)

Fincher, S. (2002). Colorear Mandalas: para la perspicacia, la curación y auto-expresión. Shambala Publications: Boston, Massachusetts.

Ginebra. (2002). Pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos. Obtenido el 11 del noviembre del 2012 desde http://www.ub.edu/recerca/Bioetica/doc/pautes_etiques.htm

Green, R. (2007). Letras guiada de la Meditación de Amor-Amabilidad (Metta). Obtenido de <http://www.rachelgreen.com/cgi-bin/a.pl?tips21> (en Ingles)

Haskvitz, S. (s.f.) Los materiales de "conceptos clave para la comunicación en la familia conectada;" "Ejemplos de Paso 1: Observaciones en vez de evaluaciones;" "Ejemplos de Paso 4: Posibles peticiones concretos para el presente"

John Hopkins Medicine. (s.f.). I. Guía para Consentimiento Informado. Obtenido el 11 del noviembre del 2012 desde http://www.hopkinsmedicine.org/institutional_review_board/guidelines_policies/guidelines/informed_consent_i.html (en Ingles)

Kashtan, I. y Kashtan, M. (2006). Los materiales de "2007 Programa de Liderazgo de Padres Colegas: Un proyecto conjunto de CNVC y BayNVC"

Leu, L. (2003). Acompañamiento del libro Comunicación No Violenta: Una guía práctica para el individuo, el grupo o aula de estudio. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Little, M. (2008). Honestidad total/Corazón total: Aumentando desarrollo de empatía y técnicas en resolución de conflictos. Una estrategia de prevención de violencia. (Tesis de master no publicado). Universidad de Victoria, British Columbia, Canada.

Marlow, E., Nyamathi, A., Grajeda, W., Bailey, N. Weber, A., and Younger, J. (2012). Entrenamiento de Comunicación No Violenta y empatía en los hombres presos de libertad condicional. *Journal of correccional health care*, 18, 8-19.

Martikainen, P., Bartley, M., y Lahelma, E. (2002). Determinantes psicosociales de la salud en epidemiología social. *International Journal of Epidemiology*, 31, 1091-1093.

Mitrovich, V. (s.f.) Materiales de Compassion Now, Inc.

Morrison, J. y Rey, C. (s.f.). ¿Cómo te sientes acerca de eso? [actividad]. www.communicateforlife.com (en Ingles)

Murphy, J. (s.f.). Creciendo Consciente (www.growingupmindful.com en Ingles), y Psicoterapia basada en Mindfulness/Plena Atención (www.mindfulnessrecoverycounseling.com en Ingles)

PrevCon-PCM sitio web. (N.d.). Presidencia del Consejo de Ministros. Obtenido el 14 de marzo del 2011 desde <http://www.prevcon.gob.pe/somos>

Rosenberg, M. (2003). Comunicación No Violenta: Un lenguaje de la vida (2^a ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

United for Sight. (2011). Módulo 4: Consentimiento, Privacidad y Confidencialidad. Obtenido el 11 de noviembre del 2012 desde <http://www.uniteforsight.org/research-course/module4> (en Ingles)

Van Voorhees, B., Paunesku, D., Kuwabara, S., Basu, A., Gollan, J., ... y Reinecke, M. (2008). Los factores de protección y vulnerabilidad prediciendo nueva aparición en un episodio depresivo representativa de adolescentes estadounidenses. *Journal of adolescent health*, 42 (6), 605-16.

Appendix II.1—Certificate of Training (for the University Student)

Certificate of Training

*This is to certify that, _____
has completed a pilot training program in the delivery of a
psychosocial health curriculum (empathic communication and
mindfulness)* for La Comunidad Sagrada Familia, Lima, Peru,
from January to March, 2013.*

Principal Investigator of the project

Date

Supervisor to the PI

Date

**This project has been funded by The Forgotten International & Nichols Initiative Scholarship*

Certificado de Entrenamiento

*Se otorga este certificado a _____,
quien ha completado un programa de entrenamiento piloto con la
enseñanza de un currículo de salud psicosocial (comunicación
empática y practicas conscientes)* en La Comunidad Sagrada
Familia, Lima, Peru, del Enero a Marzo de 2013.*

Investigadora del proyecto

Fecha

Supervisor a la investigadora

Fecha

**Este proyecto fue fundado por The Forgotten International, y Nichols Initiative Scholarship*

Appendix II.2—Certificate of Completion (for the Youth)

Certificate of Completion

*This is to certify that _____
has completed a pilot program in the psychosocial health sessions*
taught by the first community health workers in La Comunidad
Sagrada Familia, Lima, Peru, from January to March, 2013.*

Project Principal Investigator (PI)

Date

Supervisor to the PI

Date

**This project has been funded by The Forgotten International & Nichols Initiative Scholarship*

Certificado de Finalización

*Se otorga este certificado a _____, quien
ha completado un programa piloto de un currículo de salud
psicosocial (comunicación empática y practicas conscientes)*
ensenada por los primeros promotores de salud en La Comunidad
Sagrada Familia, Lima, Peru, del Enero a Marzo de 2013.*

Investigadora del proyecto

Fecha

Supervisor de la Investigadora

Fecha

**Este proyecto fue fundado por The Forgotten International, y Nichols Initiative Scholarship*

Appendix III. 1—Content Evaluation (English)

Nonviolent Communication

- What are the four steps of NVC model?
- What is the difference between empathy and sympathy? Give examples.
- In sentences below, which ones are Observation, and which ones are Evaluation?
(Haskvitz, n.d.)
 - When I hear you speaking louder than I would like...
 - You yelled at me
 - You complain about everything
 - When I heard you say you did not want me to be part of the project...
 - He is always late
 - When I see the work you did for one of our clients...
- Which below refer to feelings that meets (or not) our needs? Which ones are non-feelings?
 - I feel like shouting
 - I feel vulnerable
 - He feels that he's right
 - Do you feel abandoned?
 - When you said you will not be joining us, I felt desperate...
- What is the difference between needs and strategies?
- Which ones below are requests, and which ones are demands?
 - Would you be willing to consider sending me the letter by tomorrow afternoon?
 - You have to get this done in one day
 - Would you be willing to tell me what is that you are not happy with the event?
 - Can you please take care of this right away?

Mindfulness practices

- What does one do when one is mindful? Give examples
- What are some of the activities that can help us be more aware of our present?
Give examples

What are the similarities and differences you noticed in NVC and meditation?

Appendix III. 2—Content Evaluation (Spanish)

Comunicación No Violenta

- ¿Cuáles son los cuatro pasos de la CNV?
- ¿Cuál es la diferencia entre empatía y simpatía? De ejemplos.
- En las siguientes oraciones, ¿Cuáles son “Observación”, y cuáles son “Evaluaciones”? (Haskvitz, s.f.)
 - o Cuando te oigo hablar más fuerte de lo que me agrada...
 - o Tu gritaste a mí
 - o Tu te quejas de todo
 - o Cuando te oigo decir que no querías que yo formara parte del proyecto...
 - o El siempre llega tarde
 - o Cuando veo el trabajo que hiciste para los clientes...
- ¿Cuáles de los siguientes se refiere a los sentimientos que satisface (o no) nuestras necesidades? ¿Cuáles no son sentimientos?
 - o Siento como gritar
 - o Me siento vulnerable
 - o El siente que está correcto
 - o ¿Te sientes abandonado?
 - o Cuando dijiste que no ibas a venir con nosotros, me sentí desesperada...
- ¿Cuál es la diferencia entre necesidades y estrategias?
- ¿Cuál de los siguientes son pedidos, y cuáles son demandas?
 - o ¿Me podrías decir si consideras mandarme la carta antes de mañana por la tarde?
 - o Tienes que tener esto listo en un día
 - o ¿Me podrías decir que es lo que no estás satisfecho con el evento?
 - o ¿Podrías arreglar esto de inmediatamente?

Prácticas conscientes

- ¿Qué hace uno cuando está consciente? De ejemplos
- ¿Cuáles son las actividades que nos ayudan a estar más presente? De ejemplos

¿Cuáles son las partes diferentes o similares que has notado entre CNV y la meditación?

What is your age? _____

What is your gender (sex)? M_ F_

S-O E INVENTORY

Direction: Please indicate your amount of agreement with each of the following statements by placing an "x" in the corresponding box.

	Strongly Agree	Mildly Agree	Neutral	Mildly Disagree	Strongly Disagree
1. It is important for me to listen to my inner feelings about a situation.					
2. When I am trying to understand someone, it is okay to guess what that person is feeling and check this out with him/her.					
3. I'd rather tell myself to cheer up than acknowledge my sad feelings about a situation.					
4. When I listen to another in a caring way, I like to analyze or interpret their problems.					
5. If I'm feeling upset about the way an event has turned out, it is helpful to consider what I would have liked to have happen.					
6. I like to give advice when I listen to another's concerns before asking the person if they would like advice.					
7. If I'm feeling apprehensive about a situation, it is helpful to distract myself by keeping busy or thinking about other things.					
8. When I listen to another's feelings, it is helpful to also listen for what they may have been wanting.					
9. I prefer to take action on a situation rather than take time to consider my feelings about it.					
10. When someone seems down about a situation, it is helpful to get them to focus on the brighter side of the situation.					
11. When I'm feeling upset, I find it helpful to remind myself that things could be worse.					
12. When I would like to understand another more clearly, it is helpful to paraphrase what I've heard them say.					

--	--	--	--	--

Strongly Agree

Mildly Agree

Neutral

Mildly Disagree

Strongly Disagree

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Subject: RE: Coding for the SOE

Don

Appendix IV. 2—Self-Other Empathy (SOE) Survey (Spanish)

Encuesta de empatía para uno mismo y otros

(Traducido del “Self-Other Empathy Survey” de Dra. Donna Steckal, 1994)

Tu edad: _____

Varon/Mujer: _____

Tiempo que has vivido en La Comunidad Sagrada Familia: _____ (Años)_____ (Meses)

Como responder esta encuesta:

Por favor indica que tanto estas de acuerdo con cada una de las siguientes frases.

Ponga un X a la caja que estas más de acuerdo con la frase.

Frases	Estoy de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Neutro	Estoy un poco no de acuerdo	No estoy de acuerdo
1. Me es importante escuchar lo que siento dentro de mi cuando enfrento una situación.					
2. Cuando intento entender a alguien, me siento bien a adivinar como se siente la otra persona y chequear con el/ella.					
3. Cuando me siento triste sobre una situación, prefiero animarme, y no reconocer mi tristeza.					
4. Cuando escucho a otros atentamente, me gusta analizar o interpretar sus problemas.					
5. Si yo me siento disgustado por los resultados de una situación, me ayudaría imaginar como me gustaría que la situación resultara.					
6. Cuando escucho a las preocupaciones de otros, me gusta dar sugerencias a otros antes de preguntarles si quieren sugerencias.					

(mas preguntas en la siguiente pagina)

Como responder esta encuesta:

Por favor indica que tanto estas de acuerdo con cada una de las siguientes frases.

Ponga un X a la caja que estas más de acuerdo con la frase.

Preguntas	Estoy de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Neutro	Estoy un poco no de acuerdo	No estoy de acuerdo
7. Si me siento inquieto sobre una situación, me pongo a ocuparme o pensar de otras cosas para distraerme de la inquietud.					
8. Cuando escucho a los sentimientos de otros, me ayudaría también escuchar lo que necesitan.					
9. Prefiero hacer algo sobre una situación que escuchar lo que siento por la situación.					
10. Cuando alguien parece deprimido/triste sobre una situación, es bueno ayudarles que pon atención en los aspectos positivas.					
11. Cuando me siento inquieto, me siento mejor que las cosas podrían ser peor.					
12. Cuando quiero entender a otros con más claridad, me ayuda repetir lo que he oído a ellos decir.					

(mas preguntas en la siguiente pagina)

Como responder esta encuesta:

Por favor indica que tanto estas de acuerdo con cada una de las siguientes frases.

Ponga un X a la caja que estas más de acuerdo con la frase.

Preguntas	Estoy de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Neutro	Estoy un poco no de acuerdo	No estoy de acuerdo
13. Es importante para mi dejar tiempo para sentir a gusto y animar de mi mismo cuando recuerdo en algo que hice bien.					
14. Cuando alguien que quiero parece inquieto/a, es buena idea ayudarles encontrar razones para sentirse diferente sobre lo que paso.					
15. Si no estoy seguro/a de una situación, me ayudaría pensar en los resultados que quiero ver, antes de que tomo una acción.					
16. Cuando alguien que quiero parece preocupado/a, me ayudaría decirles que las cosas serán mejor.					
17. Reconozco las diferencias entre mis sentimientos, y mis pensamientos o juicios.					
18. Cuando alguien parece inquieto o me critica por mi comportamiento, es mejor pedir perdón de inmediatamente.					

(mas preguntas en la siguiente pagina)

Como responder esta encuesta:

Por favor indica que tanto estas de acuerdo con cada una de las siguientes frases.

Ponga un X a la caja que estas más de acuerdo con la frase.

Preguntas	Estoy de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Neutro	Estoy un poco no de acuerdo	No estoy de acuerdo
19. Si pienso que he hecho una decisión equivocada o mala, es fácil para mí menospreciar a mi mismo.					
20. Cuando alguien parece que me esta criticando, me ayuda si escucho a lo que la persona lo que esta sintiendo.					
21. Si tengo sentimientos fuertes sobre una situación, me ayuda a pensar sobre lo que me importa (mis valores).					
22. Cuando alguien parece deprimido sobre una situación, ayudaría a que esa persona vea la situación con otro punto de vista.					
23. Si observo que estoy cansado/a, es importante para mi tomar el tiempo a descansar.					
24. Cuando no entiendo la reacción de la otra persona, a mi me parece bien preguntar de lo que la otra persona podría estar reaccionando y preguntarle sobre eso.					

(ya terminaste la encuesta)

Appendix V. 2—Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) (Spanish, pre-tested)

Cuestionario de capacidades y dificultades (SDQ-Cas)

Por favor coloca una cruz en el cuadro que creas que mejor responde a cada una de las preguntas: No es cierto, Un tanto cierto, Absolutamente cierto.

Es importante que respondas a todas las preguntas lo mejor que puedas, aunque no estés completamente seguro/a de la respuesta, o te parezca una pregunta rara.

Por favor, responde a las preguntas pensando como fueron tus cosas en los últimos seis meses.

Varón/Mujer _____

Tu edad _____

Tiempo que has vivido en La Comunidad Sagrada Familia _____ (Años) _____ (Meses)

Frases	No	A veces	Si
Intento ser agradable con los demás. Tengo en cuenta los sentimientos de las otras personas			
Soy inquieto/a, hiperactivo/a, no puedo permanecer quieto/a por mucho tiempo			
Frecuentemente suelo tener dolores de cabeza, estómago o náuseas			
Normalmente comparto con otros mis juegos, galletitas, lápices, etc			
Cuando me enojo, me enojo mucho y pierdo el control			
Soy más bien solitario/a y tiendo a jugar solo/a			
Por lo general soy obediente			
A menudo estoy preocupado/a			
Ayudo si alguien está enfermo, disgustado o herido			
Estoy todo el tiempo moviéndome, me muevo demasiado			
Tengo un/a buen/a amigo/a por lo menos			
Peleo mucho. Puedo hacer que los demás hagan lo que yo quiero			
Me siento a menudo triste, desanimado o con ganas de llorar			

Por lo general caigo bien a la otra gente de mi edad			
Me distraigo con facilidad, me cuesta concentrarme			

(Sigue con la siguiente página)

Frases	No	A veces	Si
Me pongo nervioso/a con las situaciones nuevas, fácilmente pierdo la confianza en mí mismo/a			
Trato bien a los niños/as más pequeños/as			
A menudo me acusan de mentir o de hacer trampa			
Otros chicos de mi edad se meten conmigo o se burlan de mí			
A menudo ofrezco mi ayuda (a padres, profesores, niños)			
Pienso las cosas antes de hacerlas			
Tomo cosas que no son mías de casa, la escuela o de otros sitios			
Me llevo mejor con adultos que con otros de mi edad			
Tengo muchos miedos, me asusto fácilmente			
Termino lo que empiezo, tengo buena concentración			

Appendix VII. 1—Staff Announcement (Spanish)

(ANUNCIO a través de LA COMUNIDAD SAGRADA FAMILIA)

INVITACION A PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE SALUD

Ms. Sherry, la voluntaria que estuvo en La Comu en 2011, y quien ha extrañado mucho a todos, ha regresado a la comunidad!

Esta vez ella va a hacer un estudio para ver si los miembros jóvenes de La Comunidad podrían beneficiar con las clases de salud.

De que se trata este estudio?

Ella quiere saber si las prácticas que ella va a enseñar podrían ayudar a los jóvenes cuando están estresados, o cuando tienen conflictos con otros.

También quiere trabajar juntos con los jóvenes/las jóvenes de La Comu a crear una currícula para que en el futuro, mucho mas jóvenes podrían usar este currícula.

Quienes serán invitados a participar en el estudio?

- a) Los/las jóvenes de edad 14-17, y**
- b) los estudiantes universitario/as que estudian ciencias sociales y de salud**

Si quieren participar en este estudio, los que son menores de 18 tienen que pedir permiso con el Profe Miguel ANTES de participar.

Si tienen mas preguntas acerca del estudio, pueden preguntar a la voluntaria directamente.

El Comité Institucional de Ética para la investigación de los humanos en La Universidad de Arizona ha revisado esta investigación y declara que este proyecto esta bien para llevar a cabo, basado de los reglamentos federales y estatales, y de las polizas de la dicha Universidad, que son diseñados a proteger los derechos y el bienestar de los participantes de la investigación.

Appendix VII. 2—Written Recruitment (Spanish)

Si eres...

a) Entre edad 14-17? O,

b) Estudiante universitario/a en ciencias sociales o de salud?

Si eres a) o b), estas invitado/a a participar en un proyecto de Ms. Sherry (la voluntaria que vivía en La Comunidad en 2011)!

Ven a aprender capacidades que podría ayudarte a...

- Sentir mas relajado/a
- Mejorar su comunicación con otros
- Mejorar su concentración

O solamente venga a aprender cosas nuevas con la Ms. Sherry! Lo(a)s universitario(a)s mayores de 18 de edad podrán además participar como promotores de salud con este proyecto!

Preguntas? Déjame un mensaje en sshen@email.arizona.edu, en mi Facebook (busca "Sherry Chen Yu Shen"), o háblame en persona cuando llego a la Comunidad (en Enero 2013)!

El Comité Institucional de Ética para la investigación de los humanos en La Universidad de Arizona ha revisado esta investigación y declara que este proyecto esta bien para llevar a cabo, basado de los reglamentos federales y estatales, y de las polizas de la dicha Universidad, que son diseñados a proteger los derechos y el bienestar de los participantes de la investigación.

El 11 del agosto del 2012

Estimados señores,

Esta letra confirma que yo, Iván García, MD, doy permiso a Sherry Chen Yu Shen, estudiante de maestría del Mel and Enid Zuckerman Colegio de Salud Publica de la Universidad de Arizona, Tucson, Arizona, Estados Unidos, para llevar a cabo un proyecto de salud y educación en La Comunidad Sagrada Familia, Lima, Perú.

Una vez que el Comité Institucional de Ética en la Universidad de Arizona aprueba la petición de dicha estudiante, ella podría empezar el proyecto.

Con el fin de ayudar con su preparación de la enseñanza de los temas de salud, antes de su llegada a La Comunidad Sagrada Familia, le permitiré que dicha estudiante lleve a cabo lo siguiente:

- Comunicarse con los adultos educadores que cuidan a los jóvenes e universitarios, usando llamadas telefónicas, para entender sus perspectivas acerca de los jóvenes que cuidan
- Comunicarse con los estudiantes universitarios y jóvenes de edad 14-17, usando correos electrónicos y/o llamadas telefónicas, para preparación de los materiales de educación de salud para los jóvenes
- Invitar a los universitarios a participar en este proyecto, usando correos electrónicos y/o Facebook

Una vez que llega a La Comunidad Sagrada Familia, les permito quedar total de 8 a 10 semanas, con la posibilidad de llegar lo más temprano al comienzo de Diciembre de 2012 y terminara su proyecto no mas que al fin del Marzo del 2013.

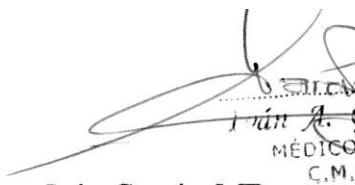
Durante su queda, le permitiré que lleve a cabo las siguientes actividades relacionadas a su proyecto:

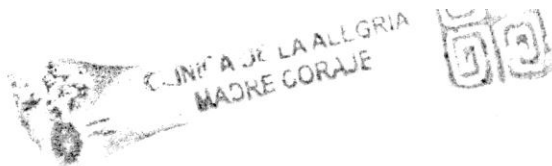
- Llevar a cabo encuestas, grupos de enfoque y entrevistas con los adultos, los universitarios y participantes menores de edad (14-17 años) acerca de los temas de salud física, emocional y social. Las informaciones obtenidas serán para crear materiales de educación de salud para La Comunidad Sagrada Familia
- Enseñar a los estudiantes universitarios que estudian salud, comunicación o ciencias sociales para participar en el proyecto de muestra para servir a los jóvenes interesados a participar en las clases de salud en La Comunidad Sagrada Familia (usando específicamente, los módulos de Comunicación No Violenta, y meditación)

Esperemos ver ejemplos de los que hemos producido al fin de este proyecto, que podría incluir pero no esta limitado a: materiales educacionales para los menores y las universitarias, y/o el reporte final de la persona que ha iniciado el proyecto con la colaboración de la comunidad.

Muchas gracias por su atención. Cualquier duda que tengan, por favor contáctame al correo ivangarciamd@gmail.com

Cordialmente,


Iván A. García Corzo
MÉDICO CIRUJANO
C.M.P. 40861



Iván García, MD
Director de La Clínica Madre Coraje
La Comunidad Sagrada Familia, Lima, Perú

(English version)

August 11th, 2012

To Whom It May Concern,

This letter confirms that I, Ivan Garcia, MD, authorize Sherry Chen Yu Shen, a graduate student from Mel and Enid Zuckerman College of Public Health at the University of Arizona, Tucson, Arizona, USA, to conduct a graduate level internship project at La Comunidad Sagrada Familia in Lima, Peru.

Once the Office for the Responsible Conduct of Research at the University of Arizona approves said student's application, she will be able to begin her project.

To help prepare for the said student's carry out health education, prior to her arrival to the study site, I authorize her to carry out the following:

- Through phone conversations, contact with adult caretakers of youth and university students to understand their perspectives regarding the youth under their care
- Through emails and/or phone calls, contact with the university students and youth ages 14-17, to help prepare an initial draft of the health educational materials
- Invite university students to participate in the project using emails and/or social media such as Facebook

Once said student arrives at La Comunidad Sagrada Familia, I authorize her to stay for 8 to 10 weeks total, with the possibility of arriving earliest to the site in early December, 2012, and leaving no later than end of March, 2013.

During her stay, I authorize the named individual to conduct the following activities pertained to the internship project:

- Conduct anonymous surveys and interviews, and focus groups with youth, young adults (college students) and staff, of which data will inform the design/modification of the education materials
- Train the young adults (college students) studying health, communication or social sciences to participate in the pilot project to teach skills to increase psychosocial health for the youth in La Comunidad Sagrada Familia (specifically in modules based on Nonviolent Communication, and meditation techniques)

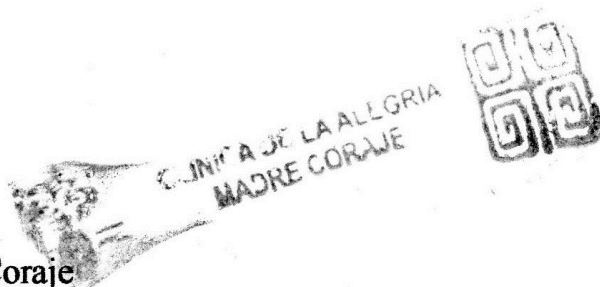
At the end of the internship, we hope to see examples of deliverables, which may include, but not limited to: training materials to the youth and young adults, and/or final internship report from the named individual.

Thank you very much for your attention. If you have questions, please contact via my email address: ivangarciamd@yahoo.com

Sincerely,


Ivan A. Garcia Corzo
MÉDICO CIRUJANO
C.M.P. 40861

Ivan Garcia, MD,
Medical Director—La Clinica Madre Coraje
La Comunidad Sagrada Familia, Lima, Perú



Appendix XI. Youth Initial Focus Group Questions (Spanish)

Preguntas para dos (2) grupos de enfoque (1 de chicos, 1 de chicas, 1ra semana de la llegada): (Farquhar et al., 2004)

- 1) ¿Qué significa para ustedes la palabra “estresadas”, o en que forma se presenta en una persona?
- 2) ¿Qué significa para ustedes el frase “estar en conflicto”?
- 3) ¿Cuando alguien se siente estresada, crees que afecta su salud (física, emocional, etc.)? ¿Si o no, y de que manera?
- 4) ¿Cuando alguien esta en conflicto (por ejemplo, pelea con alguien, o no esta de acuerdo con otros), crees que afecta su salud? ¿Si o no, y de que manera?
- 5) ¿Qué otros ejemplos puedes pensar cuando uno no se siente alegre—como se manifiesta uno? Por ejemplo, que pasa con su cuerpo físico, que se sienten cuando no estan alegre?
- 6) ¿Crees que uno puede hacer algo para ayudar a si mismo(a) cuando se siente estresado(a) o esta en conflicto con otros? (Si creen, “cuales son las formas de ayuda que conocen?”)
- 7) ¿Si hay miembros en La Comunidad Sagrada Familia enseña clases para ayudar con estas situaciones, piensas que estos talleres serán útil? ¿Te gustaria ser parte, o aprender como ayudar con estas situaciones?
- 8) ¿Cuáles son las formas de enseñanza que serian más interesante para aprender estos temas (por ejemplo, en grupos pequeños, con dibujos, con tarjetas pequeñas para ayudar a recordar los pasos, etc.)?

Appendix XII. Trained University Students' Mid- & Post-intervention Focus Group Questions (Spanish; English)

Grupos de enfoque para los promotores (los estudiantes universitarios que recibieron entrenamiento) (1 grupo después de la primera clase, 1 grupo al final del proyecto)

- 1) ¿Crees que los esfuerzos a invitar chicos a participar en las clases fueron exitosos? ¿Si/no, y por que?
- 2) ¿Crees que las enseñanzas fueron exitosos? ¿Qué partes fueron (no fueron) para ti?
- 3) ¿Qué parte del currículo fue fácil/difícil para enseñar? ¿Cómo te parece que puedan ser cambiados (por ejemplo, en la estructura, o la forma de enseñar) para que sean mas interesante para los chicos?
- 4) ¿Notas si hubo cambios en tu autoestima antes y después de enseñar una o dos sesiones? ¿Si/no, y como?
- 5) ¿Estarías interesados a continuar siendo un(a) promotor(a) de salud y enseñar este currículo? ¿Si/no, y por que?
- 6) Si tuvieras una oportunidad, ¿te gustaría ser promotor de salud para enseñar otros temas de salud? Si tienes el interés, ¿cuales serán?
- 7) ¿Qué tipos de entrenamiento, motivación y ayuda los ayudarían para continuar a ser un promotor de salud en La Comunidad Sagrada Familia?

Focus group for CHWs (one after the pilot session, and one at the end of the study)

- 1) How successful did you think the recruitment efforts were? Why or why not?
- 2) How successful did you think the teaching went? Which parts were (not) successful?
- 3) Which module was easy/difficult for you to teach? Why? How could we have changed (e.g. the structure, the approach) to make it more accessible in teaching?
- 4) How has your confidence changed after teaching one/two session(s)?
- 5) Would you still be interested in serving as a CHW and to offer this curriculum? Why or why not?
- 6) If given a chance, would you be interested in serving as CHW for other health topics? Which ones?
- 7) What kinds of training, incentives and support system would help you to continue to serve as CHW in La Comunidad Sagrada Familia?

Iniciación al lenguaje del corazón— Una introducción

Ana Sofia Rotondo
Sherry (Chen Yu) Shen

Sabado, 9 de febrero de 2013

La Comunidad de Niños Sagrada Familia,
Ventanilla, Lima, Perú

1. Introducción:

- Bienvenidos
- Invitación a compartir:
 - o Nombre
 - o Responsabilidad en la comunidad
 - o Que es lo que espera de este taller

Meditación guiada

Introducción a la postura básica para meditación sentada (<http://budismo-valencia.com/meditacion/meditacion-clase-virtual>)

Meditación de preocupación usando piedras (Faber, 2009)

- Esta meditación se puede hacer con una piedra real o imaginaria.
- Sentando con su espalda recta pero relajada, apretando su roca en una mano.
- Cierra los ojos y toma un segundo para pensar en algo que te hace enojado, triste o preocupado. Luego deje que esa preocupación convierta en una luz brillante entre tus cejas.
- A continuación, imagine que la luz moviéndose hacia abajo de su cabeza, a lo largo de su cuello, en el hombro, el codo, en tu mano y todo el camino hasta la roca.
- Luego, imagine que su roca es como una esponja, y se deja absorber toda la luz.
- Como toda la luz se empapa en su roca, sus preocupaciones van junto con ella. Una vez que todas sus preocupaciones dejen salir de tu cuerpo, abre tu mano para mirar a su roca. Tome un gran respiro grande y soplar sobre su roca, soplando todas sus preocupaciones para afuera.
- Tenga en cuenta como te sientes ahora que sus preocupaciones no están mas en su cuerpo.

(Repite 2 veces, invitando a pensar el mismo caso, o empezando con caso nuevo)

Dinámica de las frases de educación

2. Introducción a la Comunicación No Violenta (Shen, 2013)

Breves notas sobre los orígenes, los supuestos y las aplicaciones de CNV (Rosenberg, 2003; Kashtan y Kashtan, 2006)

- La CNV fue creado por Dr. Marshall Rosenberg, un psicólogo clínico que sufrió agresiones verbales y físicas durante su juventud a causa de su raza y religión
- El nos comparte cómo cambiar nuestros hábitos de comunicación para encontrar a la humanidad detrás de nuestras acciones, y llevar una mejor calidad de vida (Rosenberg, 2003; Duchscherer, 2012).
- **Un profundo núcleo de CNV se radica en la elaboración de compasión natural en todo ser humano**
- **Este sentido de compasión natural nos permite respetar las necesidades de los demás, y ayuda a generar hábitos de pensar y comunicar más sanos y solidarios**
- La Comunicación No Violenta (CNV) se ha aplicado durante más de 40 años en diversos escenarios a nivel mundial, con gente de cualquier edad y cultura, en las escuelas, establecimientos de salud y la prisión, las organizaciones religiosas, así como en zonas de conflicto internacional (sitio web CNVC, D. Duchscherer, comunicación personal, 29 de enero de 2012; Branscomb, 2011; Rosenberg, 2003)
- En países de América del Sur, la CNV fue aplicado en Argentina, Colombia, y en un gobierno apoyado proyectos de desarrollo social en el Perú (L. Acurio, comunicación personal, 21 de octubre de 2011; PrevCon-PCM sitio web).

Los principales supuestos detrás de la aplicación de la CNV incluyen: (Kashtan y Kashtan, 2006)

- Todos los seres humanos comparten las mismas necesidades (ya sea física, emocional, espiritual)

- Todas las acciones son intentos de satisfacer las necesidades (y las diferentes acciones pueden traer efectos positivos o negativos para una u otras)
- Los seres humanos gozan de dar, y el ser humano satisfacen sus necesidades a través de relaciones interdependencias

***Aspectos positivos que proviene con la aplicación de CNV
(Breve resumen de literatura y experiencias personales)***

- Reducción del estrés con el aumento de la empatía hacia uno mismo y otros (ej., Little, 2008; Kashtan y Kashtan, 2006)
- Aumento de la comprensión de si misma, que ayuda con mayor claridad mental, que facilita toma de decisiones (Duscherer, 2012)
- Mejora la relación con los compañeros, colegas y miembros de la familia (ej. Lasater, 2009; Little, 2008; Rosenberg, 2003)
- Habilidad en la aplicación de la resolución de conflictos (ej. Nash, 2007; Rosenberg, 2003)
- Intenciones/Experiencias personales de Ana y Sherry a vivir a la CNV

4. Cuatro aspectos de la Comunicación No Violenta

Introducción de 4 pasos

Actividades

- En la pared, 2 secciones de sentimientos y necesidades
- Repartir la lista de sentimientos y necesidades
- Actividad—“Como me siento acerca de esto?” (Morrison y King, s.f.)

5. Empatía al estilo CNV

¿Que es empatía para ustedes?

Comportamientos no son empatía

Actividad—Cuatro maneras de escuchar (Kashtan & Kashtan, 2006)

Aprendizajes clave:

- Aprender a separar lo que está sucediendo fuera de nosotros de lo que nos decimos a nosotros mismos al respecto.
- CNV se trata de nuestra forma de PENSAR, no sólo nuestro DECIR.
- La transformación de nuestra forma de pensar puede hacer la vida más maravillosa para nosotros y para los que nos rodean.
- Cada mensaje, cualquiera que sea su forma o contenido, es una expresión de una necesidad.

Invitando a los participantes a compartir algo que es difícil para ellos escuchar.

Mostrar ejemplos de cómo escuchamos (las historias/cuentos que contamos a nosotros mismos)

"Esta es una actividad para establecer la conexión entre los miembros de este grupo, y el comienzo de la transición de la conciencia que estamos buscando.

Muchas veces tenemos historias/cuentos que contamos a nosotros mismos antes de abrir la boca para hablar, y que la historia en nuestro mente afecta como escuchamos a otros, en vez de escuchar lo que la otra persona realmente esta diciendo. Además, aunque cuando no tenemos intenciones de hacer juicios, es posible que otras personas a menudo lo toman como critica lo que decimos.

Es por eso que al reconocer las formas en como escuchar lo que dicen otros, nos facilitaría comunicarse de forma no violenta; cambiamos nuestra forma de pensar, y aprendemos como conectar con los sentimientos y necesidades detrás de sus palabras/acciones"

6. Integrando los 4 pasos de CNV

7. Diferencias entre observación y evaluación

REFERENCES

Achenback, T., Rescorla, L., and Ivanova, M. (2012). International epidemiology of child and adolescent psychopathology I: Diagnoses, dimensions, and conceptual issues. *Journal of American academy of child and adolescent psychiatry*, 51(12), Abstract. doi: 10.1016/j.jaac. 2012.09.010.

Alcock, G., More, N., Patil, S., Porel, M., Vaidya, L, and Osrin, D. (2009). Community-based health programmes: role perceptions and experiences of female peer facilitators in Mumbai's urban slums. *Health education research*, 24(6), 957-966.

Araki, K., Kodani, I., Gupta, N., and Gill, D. (2013). Experiences in sport, physical activity, and physical education among Christian, Buddhists, and Hindu Asian adolescent girls. *Journal of preventive medicine and public health*, 46(suppl 1), S43-S49.

Batiuk, M., Boland, J., and Wilcox, N. (2003). Project Trust: breaking down barriers between middle school children. *Adolescence*, 39(155), Abstract.

Bayer, Gilman, Tsui, and Hindin, (2010). Bayer, A., Gilman, R., Tsui, A., & Hindin, M. (2010). What is adolescence?: Adolescents narrate their lives in Lima, Peru. *Journal of adolescence*, 33, 509-520.

Berkman, L., Glass, T., Brissette, T., and Seeman, T. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social science and medicine*, 51(6), 843-857.

Bhugra, D., and Mastrogianni, A. (2004). Globalisation and mental disorders: Overview with relation to depression. *The British journal of psychiatry*, 184, 10-20. doi: 10.1192/02-246

Bogels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., and Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescent with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 36, 193-209.

Borawski, E., Levers-Landis, C., Lovegreen, L, and Trapl, E. (2003). Parental monitoring, negotiated unsupervised time, and parental trust: the role of perceived

parenting practices in adolescent health risk behaviors. *Journal of adolescent health*, 33(2), 60-70.

Bradley, R., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Daugherty, A., and Arguelles, L. (2010). Emotion self-regulation, psychophysiological coherence, and test anxiety: results from an experiment using electrophysiological measures. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 35(4), 261-83.

Branscomb (2011). Summative evaluation of a workshop in collaborative communication. (Unpublished master's thesis). Emory University, Atlanta, GA, USA.

Broderick, P., and Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in school mental health promotion*, 2(1), 35-46. Retrieved from <http://learning2breathe.org/curriculum/research>

----. What is mindfulness and how is it related to emotion regulation? *Learning to breathe: A mindfulness curriculum for adolescents*. Retrieved from <http://learning2breathe.org/about/what-is-mindfulness-and-how-is-it-related-to-emotion-regulation>

Briceno-Leon, R. (2005). Urban violence and public health in Latin America: A sociological explanatory framework. *Cadernos de saude publica*, 21, 6. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2005000600002&script=sci_arttext

Campbell, C., and Cornish, F. (2012). How can community health programmes build enabling environment for transformative communication? Experiences from India and South Africa. *AIDS behavior*, 16, 847-857.

Center for Nonviolent Communication (CNVC) website. (n.d.). Retrieved from www.cnvc.org

Child Development Institute. (2013). Stages of Social-Emotional Development—Erik Erikson. Retrieved from <http://childdevelopmentinfo.com/child-development/erickson/>

Colman, M., and Wulfert, E. (2002). Conflict resolution style as an indicator of adolescents' substance use and other problem behaviors. *Addictive behaviors*, 27(4), 633-648.

Consortium for Street Children (2000). Consortium for Street Children (2009). Street children statistics. Retrieved from http://www.streetchildren.org.uk/uploads/resources/Street_Children_Stats_FINAL.pdf

Daley, A. (2013). Adolescent-friendly remedies for the challenges of focus group research. *Western journal of nursing research*, 35(6), xx.
doi: 10.1177/0193945913483881

De Wied, M., Branje, S., and Meeus, W. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive behavior*, 33, 48-55.

DeWalt, K., and DeWalt, B. (2011). *Participant Observation: A guide for fieldworkers*. Retrieved from http://books.google.ca/books?hl=en&lr=&id=ymJJUkR7s3UC&oi=fnd&pg=PP1&dq=DeWalt+and+DeWalt,+2011+Participant+observation&ots=Ufu06aGp-a&sig=K-qGoybv9CuWAsz6CaaPlfi3o_4#v=onepage&q=DeWalt%20and%20DeWalt%2C%202011%20Participant%20observation&f=false

Gaviria, S., and Rondon, M. (2010). Some considerations on women's mental health in Latin America and the Caribbean. *International review of psychiatry*, 22(4), 363-369.
doi: 10.3109/09540261.2010.500868

Glanz, K., Rimer, B., and Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. (Eds.). Retrieved from <http://books.google.ca/books?id=1xuGErZCfbsC&printsec=frontcover&dq=Glanz,+Rimer,+and+Viswanath,+2008&hl=en&sa=X&ei=dlnSUyr1DrHtiQLWn4H4Cg&ved=0CD AQ6AEwAA>

Goldstein, J., Jacoby, E., del Aguila, R., and Lopez, A. (2005). Poverty is a predictor of non-communicable disease among adults in Peruvian cities. *Preventive medicine*, 41(3-4), 800-6.

Goodman, A., and Goodman, R. (2009). Strengths and Difficulties Questionnaire as a dimensional measure of child mental health. *Journal of the American academy of child and adolescent psychiatry*, 48, Abstract.

Greeson, J. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 14(1), 10-18.

Holzel, B., Carmody, J., Evans, K., Hoge, E., Dusek, J., Morgan, L., Pitman, R., and Lazar, S. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(1), 11-17.

J. Coonrod. (2013, June 27). Top ten actions to make Post-2015 “local.” [Web log comments]. Retrieved from http://www.thp.org/blog/top_ten_actions_to_make_post_2015_local?mkt_tok=3RkMMJWWfF9wsRonuK3Kdu%2FhmjTEU5z17%2BQIUKGzgYkz2EFye%2BLIHETpodcMS8NhNq%2BTFAwTG5toziV8R7bNKc1r2NkQXBfn

Jordan, K. (2010). The use of psychosocial assessment following the Haiti earthquake in the development of the three-year emotional psycho-medical mental health and psychosocial support (EP_MMHPS) plan. *International journal of emergency mental health*, 12(4), 237-246.

Jordans, M., Komproe, I., Tol, W., Kohrt, B., Luitel, N., Macy, R., and de Jong, J. (2010). Evaluation of a classroom-based psychosocial intervention in conflict-affected Nepal: a cluster randomized controlled trial. *Journal of child psychology and psychiatry*, 51(7), 818-826.
doi: 10.1111/j.1469-7610.2010.02209.x

Kashtan, I. and Kashtan, M. (2006). Materials from “2007 Parent Peer Leadership Program: A joint project of CNVC and BayNVC.”

Klaus (2005) Klaus, M. (2006). UN violence study launched in Latin America and the Caribbean. Retrieved from http://www.unicef.org/infobycountry/panama_36655.html

La Comunidad Sagrada Familia (n.d.). Retried from <http://www.sagradafamilia.org.pe/home.html>

Learning-Theories. (2013). Erikson's stages of development. Retrieved from <http://www.learning-theories.com/eriksons-stages-of-development.html>

LeBan, K. (2011). How social capital in community systems strengthens health systems: People, structures, processes. USAID. Retrieved from http://www.coregroup.org/storage/Program_Learning/Community_Health_Workers/Components_of_a_Community_Health_System_final10-12-2011.pdf

Leiberg, S., and Anders, S. (2006). The multiple facets of empathy: a survey of theory and evidence. *Progress in brain research*, 156, 419-440.

Limon, K. (2003). Mindful mediation: A comparative study on the stages of mindfulness and the role of the mediator. *Capstone Collection*, Paper 190. Retrieved from <http://digitalcollections.sit.edu/capstones/190>

Lin, H., Tang, T., Yen, J., Ko, C., Huang, C., Liu, S., and Yen, C. (2008). Depression and its association with self-esteem, family, peer and school factors in a population of 9586 adolescents in southern Taiwan. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 62(4), 412-420.

Little, M. (2008). Total Honesty/Total Heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills. A violence prevention strategy. (Unpublished master's thesis). University of Victoria, British Columbia, Canada.

Mendelson, T., Greenberg, M., Dariotis, J., Gould, L., Rhoades, B., and Leaf, P. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*, 38, 985-994.

Michael, Y., Farquhar, S., Wiggins, N., and Green, M. (2008). Findings from a community-based participatory prevention research intervention designed to increase social capital in Latino and African American communities. *Journal of immigrant and minority health*, 10(3), 281-9.

Mitra, A., and Rodriguez-Fernandez, G. (2010). Latin America and the Caribbean: Assessment of the advances in public health for the achievement of the Millenium

Development Goals. *International journal of environmental research and public health*, May 7(5), 2238-2255.

doi: 10/3390/ijerph7052238

Monshat, K., Khong, B., Hassed, C., Vella-Brodrick, D., Norrish, J., Burns, J., and Herrman, H. (2013). "A conscious control over life and my emotions:" Mindfulness practice and healthy young people. *Journal of adolescent health*, 52(5), 572-577.

doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.09.008.

Ortiz-Hernandez, L., Lopez-Moreno, S., and Borges, G. (2007). Socioeconomic inequality and mental health: a Latin American literature review. *Cad. Saúde Pública*, 23(6). Retried from <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2007000600002>

Oschilewsky, R., Gomez, C., & Belfort, E. (2010). Child psychiatry and mental health in Latin America. *International review of psychiatry*, 22(4), 355-362.

Ospina, M., Bond, K., Karkhaneh, N., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Bialy, L., ...and Klassen, T. (2007). Meditation practices for health. *Evidence reports/Technology Assessments*, no. 155. Agency for Healthcare research and quality. Rockville, Maryland.

Patel, Flisher, Nikapota, Malhorta (2008) Patel, V., Flisher, A. J., Nikapota, A., & Malhorta, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(3), 313-334.

doi: 10/1111/j.1469-7610.2007.01824.x

Pedersen, D., Kienzler, H, and Gamarra, J. (2010). Llaki and Nakary: Idioms of distress and suffering among the highland Quechua in the Peruvian Andes. *Cultural medical psychiatry*, 34, 279-300.

Peru's poverty rate drops to 27.8% in 2011. (2012, May 30). Andina.com. Retrieved from <http://www.andina.com.pe/Espanol/noticia-perus-poverty-rate-drops-to-278-in-2011-414299.aspx>

Peters, P. A., and Skop, E. H. (2007). Socio-spatial segregation in metropolitan Lima, Peru. *Journal of Latin American Geography*, 6(1), 149-171.

PrevCon-PCM website. (n.d.). Presidencia del Consejo de Ministros [Presidential Council of Ministers]. Retrieved March 14, 2011 from <http://www.prevcon.gob.pe/somos>

Reininger, B., Rahbar, M., Lee, M., Chen, Z., Alam, S., Pope, J. and Adams, B. (2013). Social capital and disaster preparedness among low income Mexican Americans in a disaster prone area. *Social science and medicine*, 83, 50-60.

Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent Communication: A language of life* (2nd ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Rosenberg, M. (2003a). *Life enriching Education: Nonviolent Communication helps schools improve performance, reduce conflict, and enhance relationships*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Sachs, S., and Sachs, J. (2007). Mental health in the Millennium Development Goals: Not ignored. *PLoS Medicine*, 4(1), e56.
doi: 10.1371/journal.pmed.0040056

Sado, M., Yamauchi, K., Kawakami, N., Ono, Y., Furukawa, T., Tsuchiya, M., Tajima, M. Kashima, H., and the WMH-J2002-2006 Survey Group. (2011). *Psychiatry and clinical neuroscience*, 65(5), 442-450.

Save the Children. (2013). *Children's situation in Peru*. Retrieved from <http://resourcecentre.savethechildren.se/countries/peru/childrens-situation-peru>

Scanlon, T., Tomkins, A., Lynch, M., and Scanlon, F. (1998). Street children in Latin America. *BMJ*, 316(7144), 1596-1600.

Shen, S. (2011). *Final report on assessment & recommendation—La Comunidad Sagrada Familia, Lima, Peru (updated January 2012)*. Unpublished paper.

Shen, S. (2013). *End of Site Visit (2013) Summary Report to TFI (La Comunidad de Niños Sagrada Familia, Lima, Peru)*. Unpublished paper.

Shrestha, R. (March 29, 2012). *Strengthening community systems to improve the performance of community health workers through community quality improvement approach*. Unpublished paper presented at New Frontiers in Global Health Leadership, Tucson, AZ.

Sigelman, C., and Rider, E. (2012). *Life-Span Human Development*. Retrieved from <http://books.google.ca/books?id=8smBuRecmDsC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

So, C., Hung, J., Bauermeister, J., Jensen, P., Habib, D., Knapp, P., Krispin, O., and Integrated Services Program Task Force. (2006). Training of evidence-based assessment and intervention approaches in cross-cultural contexts: challenges and solutions. *Revista Brasileira Psiquiatria*, 28(1), 72-5.

Stacciarini, J., Rosa, A., Ortiz, M., Munari, D., Uicab, G., and Balam, M. (2012). Promotoras in mental health: a review of English, Spanish and Portuguese literature. *Family and community health*, 35(2), 92-102.
doi: 10.1097/FCH.0b013e3182464f65

Steckal, D. (1994). Self-Other Empathy Survey. Retrieved February 19, 2011 from <http://www.cnvc.org/about-us/projects/nvc-research>

Strengths and Difficulties survey. (2012). Retrieved from <http://www.sdqinfo.com/a0.html>

Thompson, B. (2009). Mindfulness-based stress reduction for people with chronic conditions. *British journal of occupational therapy*, 72(9), 405-410.

Thorne, S. (2000). Data analysis in qualitative research. *Evidence-based nursing*, 3, 68-70. Retrieved from <http://bmj-ebn.highwire.org/content/3/3/68.full>
doi: 10.1136/ebn.3.3.68

United Nations Development Programme. (2011). 21 years of human development reports. Retrieved from <http://hdr.undp.org/en/reports/>

UN-HABITAT unveils State of the World's Cities report (2008, October 23). UN-HABITAT News. Retrieved from <http://www.unhabitat.org/content.asp?cid=5979&catid=5&typeid=6&subMenuId=0>

Van Voorhees, B., Paunesku, D., Kuwabara, S., Basu, A., Gollan, J.,...and Reinecke, M. (2008). Protective and vulnerability factors predicting new-onset depressive episode in a representative of U.S. adolescents. *Journal of adolescent health*, 42(6), 605-16.

Vostanis, P. (2006). Strengths and Difficulties Questionnaire: research and clinical applications. *Current opinion in psychiatry*, 19(4), Abstract.

Vijayakumar, L., Kannan, G., Ganesh, K., and Devarajan, P. (2006). Do all children need intervention after exposure to tsunami? *International review of psychiatry*, 18(6), 515-22.

Waddington, D. (2004). Participant observation. In Cassell, C., and Symon, G. (Ed.) *Essential guide to qualitative methods in organizational research* (pp. 154-165). Thousand Oaks, CA: SAGE publication.

Woerner, W., Felitlich-Bilyk, B., Martinussen, R. Fletcher, J., Cucchiaro, G., Dalgalarondo, P., Lui, M., and Tannock, R. (2004). The Strengths and Difficulties Questionnaire overseas: Evaluations and applications of the SDQ beyond Europe. *European child and adolescent psychiatry*, 13(suppl 2), Abstract.

World Bank. (2007). *Peru poverty assessment*. Retrieved September 6, 2011, from <http://go.worldbank.org/UAA9NGBS00>

World Health Organization. (2008). *The global burden of disease: 2004 update*. Geneva: WHO. Retrieved September 14, 2011 from http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf

World Health Organization. (2005). *MDG: Health and the Millenium Development Goals*. Retrieved from http://www.who.int/hdp/publications/mdg_en.pdf

Yoshikawa, H., Aber, J. L., and Beardslee, W. (2012). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth: Implications for prevention. *American psychologist*, 67(4), 272-284.
doi: 10.1037/a0028015