

Mi idea y anhelo al crear el JECO era que sirviera para explorar temas y conflictos de cada unx, por eso, hasta la fecha no había añadido en las instrucciones ningún ejemplo. Sin embargo, a raíz de varias peticiones he reconsiderado esta decisión y... aquí tenéis algunas propuestas por si os valen de inspiración o, en algún momento, resulta más oportuno practicar con ejemplos no propios.

Si queréis ejemplos reales, los tenéis, tanto en el [BLOG de Practicando la Comunicación no violenta](#) como en el [canal de youtube del JECO](#).

¡Espero que os sirvan!

Ejemplos de temas para jugar sólo con las cartas:

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

Ejemplos de conflictos para jugar con el dado:

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

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

-Conflictos internos:

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

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

Tutorial del JECO:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL2qbXuSgLmP9QLK1wg9y0q1oSqu5yP7KZ>

www.lacomunicacionnoviola.com

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

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