

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Proposal for educational intervention through non-violent communication

Vanessa Rubio Camacho

IES *Aljanadic* (Posadas, Córdoba)
vrubcam640@g.educaand.es

RESUMEN

En el siguiente artículo exploraremos sobre el concepto de Comunicación No Violenta, como una herramienta que puede abrir las puertas a una nueva dimensión en nuestras relaciones interpersonales y plantearemos la importancia que puede tener comenzar a incorporar estos recursos dentro de un entorno educativo. Al mismo tiempo, a través de este artículo conoceremos la experiencia de la aplicación práctica de la CNV en un centro de educación secundaria, a través de un grupo de trabajo formado por profesorado del IES Aljanadic, de Posadas (Córdoba).

PALABRAS CLAVE: EDUCACIÓN EMOCIONAL; COMUNICACIÓN RESPETUOSA; RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS; CONVIVENCIA;

ABSTRACT

In the following article we will explore the concept of Non-Violent Communication, as a tool that can open the doors to a new dimension in our interpersonal relationships and we will raise the importance that it can have to begin to incorporate these resources within an educational environment. At the same time, through this article we will learn about the experience of the practical application of CNV in a secondary education center, through a work group formed by teachers from the IES Aljanadic, in Posadas (Córdoba).

KEYWORDS: EMOTIONAL EDUCATION; RESPECTFUL COMMUNICATION; CONFLICT RESOLUTION; COEXISTENCE;

Fecha de recepción del artículo: 16/02/2024

Fecha de aceptación: 01/04/2024

Citar artículo RUBIO CAMACHO, V. (2024): Propuesta de intervención educativa a través de la comunicación no violenta. *eco. Revista Digital de Educación y Formación del profesorado*. nº 21, CEP de Córdoba.

PRESENTACIÓN O ESTADO DE LA CUESTIÓN

Vivimos en una sociedad actual en la cual cada vez están más normalizados patrones de comunicación basados en impulsividad y hostilidad y donde una comunicación respetuosa y pacífica parece ser cada vez más difícil de alcanzar.... ¿por qué no nos entendemos las personas? Para abrir una posible vía a esta cuestión surgió en la década de los 60 el concepto de Comunicación No Violenta, de la mano del psicólogo estadounidense Marshall B. Rosenberg. Su objetivo no era otro que mejorar las relaciones humanas a través de un cambio de perspectiva en el acto de comunicación, planteando una serie de estrategias que a continuación abordaremos y que, aplicadas en nuestras aulas, podrían mejorar significativamente el clima de convivencia y la resolución de conflictos de una forma pacífica.

DESARROLLO:

Rosenberg planteó un cambio drástico de perspectiva en las relaciones humanas, afirmando que la forma en la que reaccionamos ante un comentario o comportamiento de las personas que están a nuestro alrededor está directamente determinado por el grado de satisfacción e insatisfacción de nuestras necesidades y de las emociones que éste hecho nos produce. Ser conscientes de que nuestras emociones no son producto de algo externo, sino que todo se gesta en nuestro interior, es una verdadera revolución y un cambio de paradigma que hay que estar en disposición de afrontar. Según el autor del libro “Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida”: “Todo conflicto es la expresión trágica de una necesidad insatisfecha”.

Por otro lado, las personas no estamos instruidas en la escucha de nuestros sentimientos y necesidades y, en consecuencia, tampoco hemos aprendido a detectar los ajenos. Desde la etapa infantil hay una carencia muy significativa de educación emocional, tanto a nivel de hogar como de centro educativo, y esto hace que herramientas como las que propone este psicólogo sean difíciles de interiorizar y poner en práctica.

Básicamente, Rosenberg plantea cuatro pasos en su concepto de CNV:

1. Observación: el primer paso es observar lo que está sucediendo sin poner un juicio de valor o una opinión. Se trata de poder describir objetivamente los hechos, intentando separarlos del impacto emocional que ha tenido en mí. Aquí la gran dificultad es precisamente la de discernir los hechos concretos de cómo me han podido afectar.
 2. Sentimientos: el segundo paso es intentar expresar qué sentimientos nos ha provocado lo que ha sucedido o lo que esa persona ha dicho. Para esto, Marshall B. Rosenberg distingue en su libro entre “falsos sentimientos”, que son los que achacamos al comportamiento o comentarios de otras personas, y de ahí que sean falsos (Ej: “ Me siento atacada”) y los sentimientos verdaderos, que son los que puedo reconocer comparte de mi responsabilidad y, por tanto, tengo poder sobre ellos. (Ej: “Me siento incómodo”).
 3. Necesidades: Cuando nuestras necesidades están satisfechas nuestros sentimientos son agradables, y a la inversa. El siguiente paso es detectar qué necesidades insatisfechas hay detrás de esos sentimientos que están en mí. Pueden ser de muchos tipos: de reconocimiento, de valoración, de respeto, de reciprocidad, etc.
-

4. Petición: Por último, y en base a todo lo anterior que he observado, realizo una petición a la otra persona que pueda ayudar a satisfacer esta necesidad no cubierta. No se trata de exigir a la otra persona, ni de decirle cómo tiene que sentirse o qué tiene que hacer, sino de acciones concretas que le pido para enriquecer mi vida.

Una vez que conocemos los principales pilares sobre los que se sustenta la CNV, damos a paso a analizar las dinámicas que se han puesto en práctica en el aula del IES Aljanadic para introducir estos conceptos y trabajar las emociones desde esta perspectiva.

Básicamente nos hemos centrado en los grupos de 1ªESO para esta “experiencia piloto”. Decidimos que fuera en este nivel porque, dentro de la etapa de secundaria, se encuentran en una edad en la que son más permeables y pueden interiorizar estos conceptos con mayor facilidad. El público objetivo, por tanto, ha sido niños y niñas de entre 11 y 12 años de edad. Las dinámicas se han planteado en distintos niveles de profundidad conceptual, desde la primera más sencilla que trata de romper el hielo con respecto a tratar el tema de las emociones, hasta la última, que ya requiere un análisis por parte del alumnado de las distintas fases de la CNV, siempre empleando unos términos y un lenguaje adaptado a la edad y al nivel en el que nos encontramos.

Con respecto a esta adaptación que mencionamos, nos ha sido de gran utilidad el símil que el propio Rosenberg utiliza refiriéndose al “chacal” como el animal que representa las actitudes, comportamientos y expresiones que culpan, atacan o huyen y a la “jirafa” como el animal que se usa para

representar esa parte nuestra que es auténtica y que consigue conectarse consigo misma y con las demás personas.

Dinámica 1

VAMOS A JUGAR A PONER NOMBRE A LOS SENTIMIENTOS:

Se dice que cuando nuestras necesidades están satisfechas tenemos sentimientos agradables y cuando no lo están nuestros sentimientos son desagradables.

No hay sentimientos positivos o negativos, ya que todos nos revelan una información muy importante sobre nuestro mundo interior, pero sí hay FALSOS sentimientos y sentimientos VERDADEROS.

Los falsos son los que “acusan” a otras personas como culpables de que los sintamos (ej: me siento acosada) y los verdaderos serían aquellos que son auténticos y apuntan a nuestra persona como verdadera responsable de ellos (ej: me siento asustada)

¿Es muy lioso todo esto? A ver, vamos a empezar haciendo una lista de sentimientos agradables y desagradables.

SENTIMIENTOS AGRADABLES	SENTIMIENTOS DESAGRADABLES

Y ahora..... ¿Cuáles de estos sentimientos ponen el foco en alguien de fuera como “causante” de ellos y cuáles apuntan a tí mismo/a y a tu estado interior? Utiliza tu “Guía de Falsos y Verdaderos Sentimientos” para ayudarte.

(Guía extraída de nuestra bibliografía de cabecera “Comunicación Viva”, de Jean Morrison y Christine King)

FALSOS SENTIMIENTOS	SENTIMIENTOS VERDADEROS

La principal dificultad encontrada en esta dinámica ha sido el mero hecho de hablar de emociones. Hay un gran desconocimiento acerca de nuestros propios sentimientos, es algo en lo que no nos educan, rara vez dentro de un marco familiar ni tampoco en un contexto educativo. Hemos encontrado una gran carencia de vocabulario para identificar y nombrar emociones, así como para distinguir qué sentimientos son falsos o verdaderos, ya que por sistema, pensamos que todo lo que sentimos es provocado por un factor externo. Es decir, casi siempre ponemos fuera la responsabilidad de lo que sentimos. Esto puede justificar la tendencia a culpar y juzgar las acciones y comentarios de las demás personas.

Tras esta dinámica, trabajamos en el aula en un par de sesiones las cuatro fases de la Comunicación No Violenta descritas previamente e intentamos ponerlas en práctica con las siguientes dinámicas:

Dinámica 2

NOS PONEMOS EN LA PIEL DE OTRAS PERSONAS

Vamos a intentar ponernos en el lugar de estas personas. Cada una ocupa un lugar en la escena y se comporta de una manera concreta. ¿Te atreves a analizar esta discusión desde los pasos de la CNV?

Vemos el siguiente vídeo: <https://m.imdb.com/video/vi510050073>

¡RECUERDA!

PRIMER PASO: OBSERVACIÓN

Observo y describo los hechos objetivamente ¿qué está pasando en la escena? ¿Cómo se comportan las personas que participan en ella?

Trata de mirar con objetividad, e intenta no hacer ningún juicio de valor en tu descripción sobre lo que ves. No se trata de dar una opinión, sino de observar y describir tal cual la escena.

SEGUNDO PASO: SENTIMIENTOS

Estas personas actúan movidas por unos sentimientos ¿Crees que son agradables o desagradables? (Recuerda que no hay sentimientos positivos o negativos, todos nos ayudan a conocernos)

¿Qué falsos sentimientos detectas? Echa un vistazo a tu "Guía de falsos y verdaderos sentimientos"

TERCER PASO: NECESIDADES

¿Qué necesidades crees que hay detrás de estos sentimientos?

Necesidades hay de muchos tipos: de afecto, de comprensión, de respeto, de ser escuchado, de que se reconozca nuestro esfuerzo, de tener nuestro espacio y tiempo de intimidad, de sentirnos valorados/as, etc.

CUARTO PASO: PETICIÓN

Una vez que podemos imaginar qué sienten esas personas y por qué, es decir, qué necesitan realmente, vamos a intentar ponernos en su piel de nuevo para realizar una petición.

Una petición no puede ser una exigencia y tampoco podemos esperar que la otra persona lo haga tal y como lo pedimos. Debe ser algo concreto y expresado lo más específicamente posible.

Por ejemplo:

“Quiero que me respetes”, es algo impreciso y depende de lo que la otra persona considere respetuoso.

En su lugar podemos pedir lo siguiente: “Te pido que dejes de utilizar esas palabras insultantes para dirigirte a mí”

MIS NOTAS
OBSERVACIÓN
SENTIMIENTOS
NECESIDADES
PETICIÓN

Como dificultad principal que hemos encontrado, destacamos que al

alumnado le cuesta ponerse en otro lugar distinto al suyo mismo; en el caso de la situación que se ve en el vídeo, el lugar de la adolescente. Están en una fase de egocentrismo en el que lo más importante son sus necesidades y no reconocen poder equivocarse, es decir, yo siempre voy a llevar la razón en todo y las personas adultas ni me comprenden ni sabe de lo que hablan en la mayoría de los casos.

Precisamente esta dinámica pretende poner en práctica su capacidad de empatía y ver la misma circunstancia desde distintos puntos de vista y bajo el prisma de la CNV.

Dinámica 3

AHORA SERÍA DIFERENTE.....

En esta dinámica vamos a ahondar en alguna experiencia reciente que hayas tenido con algún/a compañero/a de clase, algún miembro de tu familia o algún/a amigo/a, en la cual “falló” la comunicación y la situación no terminó bien.

Vamos a trabajar en grupos de 4 personas, para que estas experiencias sean compartidas manteniendo cierta privacidad. Cada una de las personas que forman el grupo compartirán la experiencia y el resto de personas del grupo servirán de apoyo para ayudarla a “reformular” dicha situación.

Lo normal cuando compartimos algún conflicto con alguien es contarlo desde nuestro punto de vista y demostrar que la otra persona es la culpable y que yo tengo razón. Uno de los propósitos de esta dinámica es que al finalizar este

ejercicio, es ver que nadie tiene la culpa y nadie tiene razón.

Ahora que sabemos cómo funciona esto de la Comunicación No Violenta, vamos a imaginarnos cómo resolveríamos ahora una situación de conflicto que se dio en el pasado, para así transformarlo en nuestra imaginación y que nos sirva de referente para experiencias de comunicación conflictivas futuras.

Importante que antes de empezar la dinámica, refresquemos el concepto de LENGUAJE CHACAL Y LENGUAJE JIRAFÁ dentro de los términos de CNV, ya que nos va a hacer falta para esta dinámica.

PASO 1: describimos la situación y qué pasó. Sin filtros, así tal cual, desde tu punto de vista. El resto de personas en el grupo escuchan sin participar.

PASO 2: SOMOS CHACALES

Ahora vamos a describir la misma situación poniéndonos expresamente en el lugar del Chacal. Probablemente ésta ha sido la actitud ya en el paso 1, ya que cuando contamos algo que nos ha sucedido lo hacemos siempre en modo chacal por defecto. Aquí lo importante es ver que estamos describiendo lo sucedido precisamente desde ese punto de vista.

El resto de las personas en el grupo pueden actuar ahora como “abogados/as del diablo”, jugando a cuestionar lo que dice la persona que está contando lo sucedido.

¿Estás segura de que esa persona quería ofenderte de verdad?

¿Y si detrás de sus palabras o sus gestos hay algo detrás que no sabe cómo expresar?

¿Por qué te enfada tanto que esa persona se muestre así? Lo que te enfada,

¿tiene que ver con lo que realmente ha dicho o hecho esta persona?

PASO 3: SOMOS JIRAFAS

Ahora traducimos esta misma situación al lenguaje jirafa, usando las estrategias de la CNV y con ayuda de todos los miembros del grupo. Podemos usar el siguiente cuadro:

MIS NOTAS
OBSERVACIÓN
SENTIMIENTOS
NECESIDADES
PETICIÓN

Esta dinámica puede llevar mucho tiempo si en una misma sesión seguimos todos los pasos con cada una de las personas del grupo, con lo cual lo normal es que la extendamos en dos sesiones.

De antemano no es una dinámica fácil de desarrollar, en tanto en cuanto no es fácil posicionarnos conscientemente en el papel de chacal y en el papel de jirafa.

La consigna es no tener ninguna expectativa de cómo se va a

desarrollar. Lo realmente importante es tomar conciencia de que las personas podemos actuar como chacales o como jirafas y que eso cambiará nuestra visión de lo que nos va sucediendo en nuestro día a día en nuestra interacción con otras personas.

Además de estas dinámicas de clase, la orientadora del centro, y también integrante de nuestro grupo de trabajo, ha dado al mismo tiempo distintas charlas sobre CNV en estos grupos de 1º ESO, que han sido los que principalmente han colaborado en la carcerería y vídeo elaborados para celebrar la efeméride ficticia “Día Internacional de la Comunicación No Violenta”.

En las entradas realizadas en redes sociales (Facebook y Twitter) y en la web del centro el IES Aljanadic se puede ver todo este trabajo realizado conjuntamente por el profesorado del grupo de trabajo y el alumnado implicado.

CONCLUSIÓN

La teoría de la Comunicación No Violenta de Marshall B. Rosenberg propone una perspectiva de la comunicación y de las relaciones personales que dista mucho de la predominante en nuestra sociedad y en nuestras aulas. Por lo tanto, se presenta como una herramienta novedosa que merece la pena tener en cuenta para ayudar a gestionar la convivencia y la resolución de conflictos en los centros educativos.

BIBLIOGRAFÍA

ROSENBERG, MARSHALL B., (2018) .“*Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*”. Gran Aldea Editores

MORRISON, JEAN AND KING, CHRISTINE. “*Comunicación Viva*”. Simple Cat.