

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

aplicada a nuestra Comunidad Educativa

- Conocer un modelo diferente de entrenamiento en comunicación, que busca comprender las necesidades legítimas que motivan, cada acción agradable o desagradable.
- Conocer la dinámica de los conflictos y la gestión de los mismos, mejorando la capacidad y la eficacia de:
 - + Cuidado de la conexión
 - + Expresión/escucha de necesidades
 - + Petición en lugar de exigencia
 - + Poner límites sin violencia en las relaciones humanas
 - + Capacidad de acompañar en diferentes escenarios



De forma más específica hemos tratado de conseguir:

- Técnicas prácticas de gestión y manejo de fatiga y sobrecarga emocional.
- Gestión de la escucha y atención a las emociones en los conflictos. Preparar antes de entrar en contacto con la situación en el aula. Saber elegir y cuidar nuestra energía y las acciones a realizar en las aulas con conflictos. Previsualización de la situación.
- Gestión y manejo del conflicto en el aula, saber parar y colocar lo que estoy viviendo al tiempo que escucho traduzco y atiende lo que expresa el otro.
- Manejo y gestión del conflicto a posteriori, saber recuperar la experiencia en un suceso, para trabajar, gestionar y colocar de forma productiva y potenciadora el suceso vivido.
- Saber preparar y abordar escenarios de tutorías complicadas, ya sea por la actitud de los hijos, por la de los padres o por la de ambos.
- Peticiones y ofrecimiento de ayuda entre compañeros de centro
- Aprender a traducir de manera ágil y rápida los sentimientos y emociones, propios o ajenos, en necesidades que puedan ser cuidadas con acciones concretas.
- Aplicación de límites sin dañar la relación, sin deslegitimar al otro individuo.
- Acompañamiento y atención a todas las partes implicadas en una situación de bullying: trabajo de traducción, comprensión y elección de acciones, que cuiden e impliquen a todos los afectados, acosador, acosado, testigos pasivos, testigos activos, profesores, tutores, padres de cada niño implicado.
- Acompañamiento y escucha en situaciones de pérdida de seres queridos o enfermedades graves en los alumnos, en su entorno o con los compañeros de trabajo.
- Mediación entre alumnos facilitando la expresión y garantizando la escucha de las partes implicadas, sin introducir juicios morales y otros obstáculos que distorsionen el proceso, con el fin de que puedan llegar a un lugar de encuentro donde investiguen y pacten sus propias soluciones.
- Descubrimiento de los obstáculos para la comunicación que dificultan las relaciones, ver cuales repite más cada participante en este proyecto y entrenar para su modificación.

GRADO DE CONSECUCCIÓN

- Consideramos que la mayoría de los OBJETIVOS que nos hemos planteado en el proyecto se han conseguido, aunque quizá es más correcto decir que están “en proceso” ya que con la conciencia que hemos adquirido nos hemos dado cuenta que son objetivos para toda una vida. Hemos abierto la puerta y estamos al principio de nuestra espiral, personalmente y como Comunidad Educativa.
- Proceso (en las sesiones con el ponente y en las sesiones “colectivas”):
 - Escucha activa propia, hacia el ponente y hacia cada uno de los compañeros/as.
 - Experiencias del ponente, en cada uno de los pasos que supone la CNV.
 - Experiencias nuestras (personales, en el aula, en la comunicación entre nosotros, etc).
 - Análisis y perspectivas de las experiencias desde la perspectiva de la CNV.
 - Dinámicas específicas para cada uno de los pasos de esta herramienta.
 - Lectura, análisis y tertulias “dialógicas” de cada uno de los capítulos del libro de Marshall R. “Comunicación no violenta, un lenguaje de Vida”.

MATERIAL

El **material** más significativo que hemos preparado han sido las dinámicas, para la elaboración de las mismas hemos investigado y puesto en práctica (tanto en las sesiones de formación como en el aula) aquellas que nos han facilitado la necesidad de experimentar los distintos pasos y conceptos que la CNV propone:

- Hechos objetivos- Juicios.
- Escucha propia.
- Escucha activa a los interlocutores.
- Parar, pausa física e interior.
- Elementos que interrumpen la comunicación.
- Culpa. Observación y gestión.
- Alabanza versus Aliento.
- Sentimientos.
- Necesidades.
- Duelo de acciones no resueltas satisfactoriamente.
- Límites.
- Gestión de la frustración.
- Concepto de mediación.
- Peticiones en positivo.

DIFICULTADES Y MEJORAS

Dificultades

- Parar (especialmente la mente).
- No caer en la tendencia de “hacer actividades”, de crear “recetas”.
- Mirar hacia dentro para comprender el propio proceso.
- Respetar el proceso único y personal de apertura de cada miembro de la formación.
- Entender la diversidad MENTAL, EMOCIONAL y de PROCESO.

Mejoras para el centro

- Comprender como riqueza la diversidad de percepciones de la realidad.
- Aprender a poner límites como manera de cuidarnos como docentes.
- Escuchar sin pensar en la respuesta, sólo estando presente.
- Entender el valor de diferenciar hechos de juicios/valoraciones.
- Aprender a escuchar los propios sentimientos y los de los alumnos/as sin juzgarlos.
- Comprender que “toda acción responde a una necesidad”.
- Valorar la expresión desde la vulnerabilidad como forma de Comunicación.
- Ser compasivo con uno mismo sin justificarse ante las acciones no satisfactorias.
- Cambiar la alabanza por el aliento (valoración externa y subjetiva por valoración del proceso).