



Dossier JIRAFAS de implantación de CNV



PFC Curso 2018-2019

Índice

1.- Justificación del Dossier Jirafa de Implantación.

2.- Dinámicas y recursos.

2.1.- Para diferenciar juicio de observación objetiva.

2.2.- Debate: Castigos.

2.3.- Escucha activa.

2.4.- La cesta del abrazo.

2.5.- Sentimientos y Necesidades.

2.6.- Documentos de aula.

2.7.- Pasos de comunicación.

3.- Ecos Experienciales de aplicación.

4.- Agradecimientos

1.- Justificación del Dossier Jirafa de Implantación

El símbolo de la espiral es perfecto para la esencia de esta formación. Una de las cosas importantes que hemos descubierto en estos meses es que el poder educativo y personal de transformación de esta herramienta es sencillo y a la vez complejo. Nos iremos explicando.

El resumen y esencia de todo es **“Toda acción humana responde a una NECESIDAD”**

A continuación ponemos los pasos que supone el proceso CNV

- 1.- **Observar** las acciones concretas que aceptan a nuestro bienestar.
- 2.- Cómo nos **sentimos** en relación a lo que observamos.
- 3.- Qué **necesidades**, valores, deseos, etc responden a lo que sentimos.
- 4.- Las **acciones** concretas que pedimos y/o realizamos con el fin de enriquecer nuestras vidas.

Cómo observamos, las acciones es el último paso del proceso que propone esta herramienta. Para nosotros maestros y maestras acostumbrados a hacer, generar recursos creativos, innovar... ha supuesto un principio de cambio de mentalidad profundo, interesante, incipiente y esperanzador.

Por ello, desde muy pronto, y con la comprensión de la necesidad de respetar estos pasos para que el cambio sea respetuoso, coherente y real, nos dimos cuenta que esta formación no podía ser de generar recursos y actividades tal y como tradicionalmente lo entendemos. El foco lo hemos querido poner en nosotros como recursos, en parar, observar (lo objetivo y nuestros juicios), dejarnos sentir, descubrir qué necesidades había detrás de esos que sentíamos y por último... accionar, comunicar, generar.

2.- Dinámicas y recursos.

Para la espiral de contenidos que supone cada uno de los pasos hemos generado dinámicas (que luego hemos podido aplicar en el aula tal cual o con su pertinente adaptación); dichas dinámicas nos han ayudado a ir comprendiendo de manera integral (mente, emoción y acción) lo que supone la CNV y cómo ir aplicándola en nuestra vida personal y profesional.

Algunos ejemplos de ellas son:

1.- Para diferenciar Juicio de observación objetiva



Con escritura automática (primero se muestra una imagen y luego la otra) pon todo lo que te venga de esta imagen.

El objetivo es dejar salir lo que hay dentro de cada cuál, ver la diversidad de descripciones para respetarlas y diferenciar los elementos que son de juicio de los objetivos.

2.- Cómo los castigos cortan la comunicación. Debate

Lucía y Sara quieren una pelota.

Sara: Si la quieres, pillamé gorda.

Lucía corre detrás de ella sin lograr cogerla. Sara se ríe y le da la pelota.

Al siguiente día al entrar a clase, Lucía le da un puñetazo en la cara.

Sara se queja al maestro de lo sucedido.

El maestro ha hablado reiteradas veces de la importancia de no pegarse en clase, de dialogar. El protocolo del centro indica que la violencia física entre compañeros es una falta grave.

(Basado en una experiencia real del centro)

A.- Defensores de castigar.

B.- Defensores de no castigar.

C.- Grupo neutro. Anotan las expresiones que usan ambos grupos poniendo el foco en las que creen que cortan la comunicación y aquellas que ayudan a buscar soluciones de comunicación. Escucha activa.

Gran grupo: Expresiones y conclusiones del grupo neutro.

3.- Escucha activa. Armonía. Dinámica musical.

Con distintos instrumentos (xilófonos, metalófonos, cajón flamenco, maracas); el profesor de música nos enseñó una melodía sencilla, distinta en función del instrumento. Cada cual tiene que aprenderse su parte (escucharse a uno mismo), tiene que estar en la escucha para saber cuándo ha de hacer su melodía (ritmo, entrada...) y estando en esta escucha logramos que la música sonase con armonía.

Después de la experiencia hicimos una reflexión en comparación con la propia escucha y la de los demás. También cómo las áreas pueden servir para crear dinámicas válidas para aprender la Comunicación compasiva.

4.- Sentimientos ante lo imprevisto. La cesta del abrazo.

Dos grupos. Unos salen fuera del aula. Cuando entran se les dicen que tienen que mantenerse de pie con los brazos formando un hueco(cesta) por el que cada cual con su pareja se va a meter. Puede pedírsele que cierre los ojos. El que se mete dentro de la cesta regala un abrazo improvisado... ¿cómo nos hemos sentido ante lo imprevisto? ¿cómo reacciona nuestra mente y nuestro cuerpo ante el contacto físico cercano?

5.- Cartas de sentimientos y necesidades.



Hemos trabajado con este material y por sus dibujos y por las expresiones de sentimientos y necesidades nos ha resultado de utilidad. Por ejemplo,

- a) Cada persona lleva una carta de un sentimiento en la frente; cuando te encuentras con alguien “tu espejo” tiene que expresarte el sentimiento que en ese momento eres.
- b) “Siento esta necesidad cuando...” y contar situaciones en las que cada cual surge esa necesidad (reales o imaginarias).

Hemos observado y experimentado la necesidad de conocer y trabajar de distintas formas con los sentimientos y necesidades porque nos hemos encontrado que nuestra expresión de los mismos es muy reducida. Además estos juegos nos han ayudado a poder identificar mejor lo que por dentro sentimos y/o necesitamos.

6.- Documentos de aula.

Hemos elaborado estos documentos para ponerlos visibles en el aula y recordarnos las formas concretas de aplicación en esta comunicación.

LENGUAJE CHACAL Y LENGUAJE JIRAFAS

Juicios moralistas

Normas rígidas

Exigencias

Castigos y recompensas



Empatía

Sentimientos

Necesidades

Peticiones

Elección

Documento 1: actitud JIRAFAS- actitud CHACAL.

Comunicación No Violenta

1. OBSERVACIÓN

(SIN EVALUACIÓN)

1



En primer lugar me paro, miro y digo lo que veo

2. SENTIMIENTO

(EXPRESAR CÓMO TE SIENTES)

2



¿Cómo me siento?

3. NECESIDAD

(CONOCER LAS NECESIDADES TRAS NUESTROS SENTIMIENTOS)

3



¿Qué necesito?

4. PETICIÓN

4



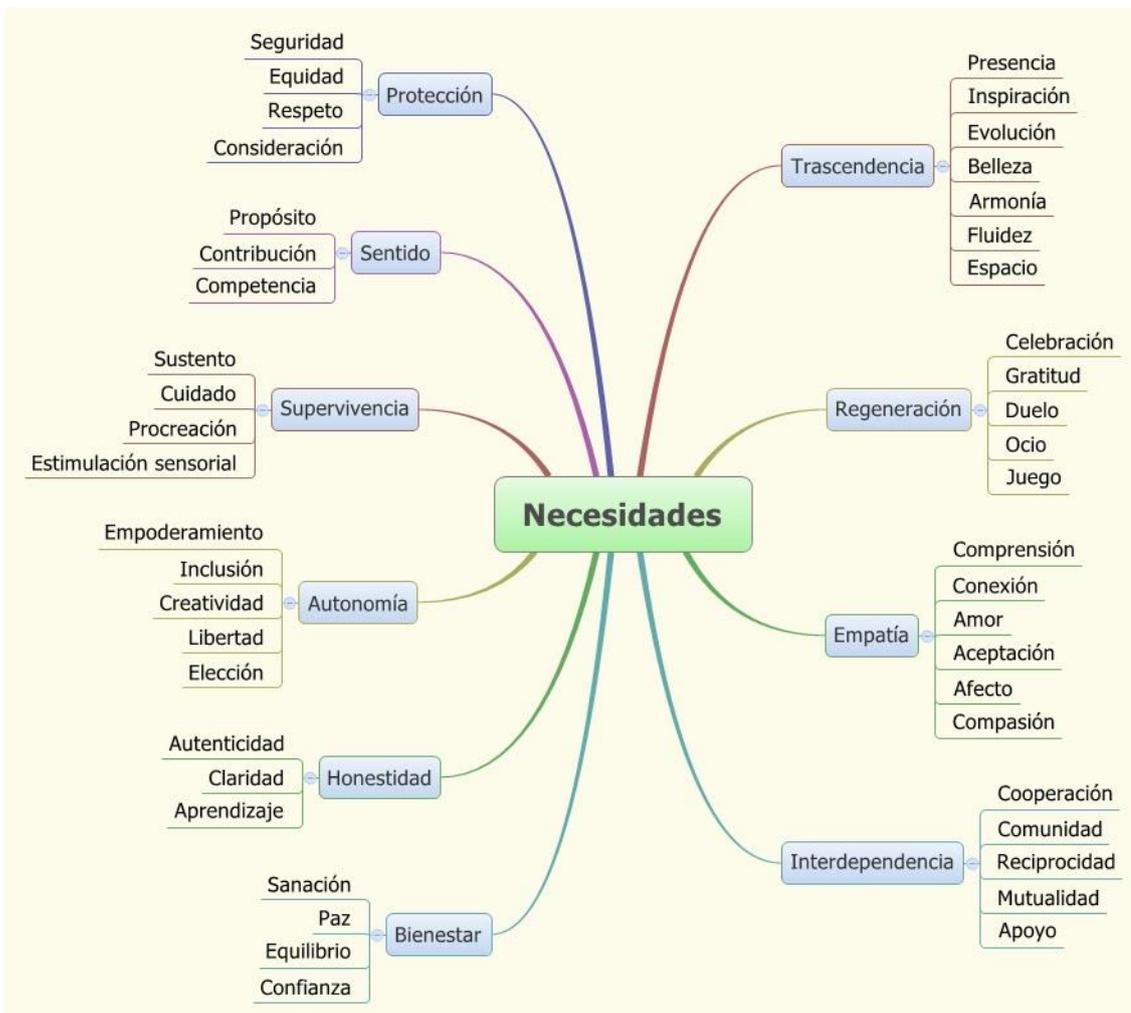
Hago mi petición

Documento 2: pasos para comunicarnos mejor.

ALGUNAS SENTIMIENTOS

Vivo/a Feliz Curioso/a Esperanzado/a	Sorprendido/a Tranquilo/a Estimulado/a Inspirado/a	ALEGRÍA Satisfecho/a Confiado/a Contento/a Relajado/a	Encantado/a Decidido/a Animado/a Aliviado/a	Conmovido/a Orgulloso/a Agradecido/a Emocionado/a
Temeroso/a Asustado/a Preocupado/a	Ansioso/a Confundido/a Nervioso/a	MIEDO Impaciente Intranquilo/a Con miedo	Agobiado Renuente Estresado/a	Desconcertado/a Avergonzado/a Alerta
Enfadado/a Molesto/a Rabioso/a	Frustrado/a Furioso/a Exasperado/a	RABIA Impaciente Indignado/a	Irritado/a Resentido/a	Consternado De mal humor
Aburrido/a Deprimido/a	Impotente Dolido/a	TRISTEZA Solo/a Triste	Desanimado/a Decepcionado/a	Descorazonado/a Desesperanzado/a
PSEUDO SENTIMIENTOS (INTERPRETACIONES)				
Intimidado/a Usado/a Manipulado/a	Humillado/a Engañado/a Olvidado/a	Juzgado/a Criticado/a Ignorado/a	Atacado/a Maltratado/a Forzado/a	Incomprendido/a Rechazado/a Abandonado/a

Documento 3:
Sentimientos.



Documento 4:
Necesidades.

7.- Pasos de comunicación con los alumnos.

Ante la resolución de conflictos y para mejorar la comunicación con nuestros alumnos hemos acordado unos pasos que como referencia nos pueden ayudar:

- 1.- Parar, buscar el mejor momento posible para el diálogo que corresponda.
- 2.- Escucha activa a los alumnos/as implicados.
- 3.- Preguntar sobre los hechos sucedidos, dejando a un lado las expresiones que implican juicios.
- 4.- Preguntar sobre los sentimientos que les ha provocado la situación (¿cómo te sientes? O... ¿te sientes...?).
- 5.- ¿Qué necesitas? ¿Qué necesitarías para otra ocasión?
- 6.- Ayudar a buscar una solución que satisfaga a ambas partes.

3.- Ecos experienciales de aplicación

Como hemos nombrado este primer curso de CNV es un primer acercamiento al proceso de cambio de conciencia sobre la forma de comunicar que esta herramienta nos ha supuesto. Aquí os dejamos algunos ecos en forma de resumen de cómo nos ha servido de manera concreta esta formidable formación. En lo común creo que destacaríamos (podéis acudir a los CUESTIONARIOS DE AUTOEVALUACIÓN) que ha sido necesario este proceso de apertura interior (a nivel mental, emocional y de conciencia) y que todos/as vemos la necesidad de seguir profundizando para que desde este cambio interior surjan más dinámicas concretas de aplicación en el aula, así como un intercambio de experiencias (personales y profesionales) de cómo cada docente aplicamos los pasos de la Comunicación Compasiva.

“He aprendido a escuchar más activamente cuando los alumnos tenían un conflicto”.

“He intentado no emitir juicios y buscar las necesidades de los demás tanto en las reuniones con los padres como en los conflictos entre los alumnos”.

“Muchas veces me he dado cuenta de que no estaba aplicando la CNV porque emitía un juicio o me dejaba llevar por el sentimiento de enfado y hacía una petición muy taxativa”.

“También he aplicado la CNV para comunicarme con mi familia, escuchando más activamente, hablando de sentimientos y haciendo peticiones (cosa que antes me fallaba); pero no siempre lo consigo”

“Han sido muchas las ocasiones en las que he podido aplicar esta herramienta, os comparto una de ellas:

(HECHOS) *Durante el tiempo del recreo (fútbol), un niño de 1º viene a decirme que otro le había empujado en el pecho dos veces.*

Este se había alejado cuando vio que me estaban contando lo ocurrido. Le digo que se acerque y empieza a llorar y a toser con arcadas. Le digo lo que me han contado y él dice que lo ha hecho porque el otro niño le había gritado en el oído.

*Parafraseo y le digo “lo que entiendo es que le has empujado porque él te ha gritado en el oído”. El otro niño dice que no le ha gritado porque estaba en otro lado del campo y ha ido allí a empujarle. Le digo que si puede repetir lo que está diciendo su compañero y vuelve a llorar. **(SENTIMIENTOS)** Nos callamos todos unos segundos y le pregunto que cómo siente. Él dice que siente rabia porque el árbitro ha hecho un gesto con las manos como si el tanteo del partido fuera 0-4. **(NECESIDADES)** Le pregunto que qué es lo que él quiere y contesta que el partido va 3-4 y que está enfadado y por eso ha empujado al niño del otro equipo.*

Le digo que si lo que necesita es que se los puntos de cada equipo se digan con claridad y contesta que sí, que quiere que el árbitro señale con las manos 3-4.

(ACCIÓN-PETICIÓN) *Le hicimos la petición al árbitro y quedaron todos de acuerdo en seguir con el partido”.*

“Intentando evitar los juicios, escuchando, ateniéndome a los hechos y expresando lo que deseo sin herir los sentimientos de los demás”.

“Lo aplico siempre que puedo, pero sin presión. Elijo los momentos en que tengo tiempo y estoy dispuesta. Todavía estoy en fase de entrenamiento y me gusta

- Observo lo que ocurre, qué dicen, qué hacen. Intento no hacer juicios (muy difícil). Suelo repetir lo que me están contando para clarificar los hechos.

- Valoro qué emoción me produce la situación a mi (si formo parte de la situación), o las de los [alumn@s](#). Intento ver sentimientos. Pongo en marcha mi empatía más consciente, ¿cómo está el otr@?

- Intento identificar la necesidad que nos/les ha llevado hasta ese punto. Aquí, viene lo de “me siento enfadad@ porque necesito...”

- Llegamos a un punto en el que vemos qué podemos hacer, concretamos soluciones, opciones, ... Intentaremos hacerlo de forma amable, ser lo más asertivo posible. “Qué te parece si...”, “Podríamos...”, “Es posible...””

“Creo que intento practicarla sobre todo con los alumnos en el día a día y con las familias en las tutorías y cuando nos comunicamos por correo electrónico. Con los compañeros he empezado a ser consciente a raíz de la formación de que les he empezados a mirar de otra manera, con más empatía, sin tantos juicios y de una manera más amorosa. Por tanto mis intervenciones con ellos también han cambiado.”

“Me he dado cuenta de que a veces soy muy exigente conmigo misma y también con los que tengo a mi alrededor”.

“Primero he analizado los hechos producidos, sin mediar ni interrumpir. Y posteriormente, he sabido ver los sentimientos y necesidades de ambos y ver cómo se puede llegar a unos resultados positivos y que acciones se deben dar para un mayor clima de entendimiento y bienestar entre las partes”

“De manera general, y siguiendo la estructura que la CNV nos ofrece diría...”

HECHOS: *Mejora de las relaciones en el aula. Aprender a distinguir momentos de conexión o desconexión con mi grupo de alumnos.*

SENTIMIENTOS: Conectar con los sentimientos de los alumnos y hacer que ellos mismos se den cuenta de los suyos ante un conflicto o situación.

NECESIDADES: Hacer ver mis necesidades ante mis alumnos en momentos concretos, y escuchar sus necesidades.

ACCIONES: Parar, observar, identificar juicios.”

“En primer lugar y ante cualquier conflicto he parado antes de actuar, escuchando a las partes implicadas, dejando que fluyeran sus necesidades y sentimientos que les han podido llevar a dicha situación. El observar permite poder identificar necesidades y abordarlas si es pertinente.”

“He aquí uno de los ejemplos de aplicación que he tenido con mis alumnos:

Hecho: alumno se enfada y lanza cuaderno, al mandarle un trabajo extra de refuerzo.

Sentimiento: rabia, enfado.

Necesidad: frustración, agobio, miedo.

Acción: dejarle tranquilo, darle tiempo para relajarse y parar. Luego hablar con él.”

“En numerables ocasiones, en todos los ámbitos y contextos que nombras y por supuesto en el ámbito familiar. Creo que no tiene sentido que cuente de forma concreta esto, te resumo: Lo he hecho por momentos, en determinados períodos he estado más implicado y he sido más consciente y en otros me he alejado y me he dejado llevar por la inercia de lo cotidiano. Cuando digo aplicar, me refiero a superficialmente, y sobre todo los primeros pasos: parar, observar de forma objetiva y empática, ver que siento, que pueden sentir mis hijos, mis alumnos, preguntarles..., luego llega un momento que me atasco y me cuesta ver las necesidades asociadas y como seguir la conversación en CNV sin caer en el consejo, la exigencia o sugerencia sutil, el juicio, el deberías...”

Lo importante, es que para mí, esto ya resulta sanador y es mucho más respetuoso hacia el resto de personas de tu entorno.”

“Otro aspecto a destacar es que a parte de la consciencia de cuando aplicas CNV también se despierta una consciencia de cuando no lo estás haciendo y la enorme diferencia que hay. Somos falibles e imperfectos...”

“En el aula he dado más importancia a la pausa y la observación, la escucha activa de los alumnos, cuando he sido consciente de mis necesidades las he compartido con ellos y he observado que al abrirte, ellos responden.”

“Lo primero de todo, saber parar y afrontar la situación de una manera más tranquila, siendo consciente de los pasos a seguir. Transmitir confianza y aplicar la estructura CNV aprendida en estas sesiones. En algunos casos, los alumnos/as han sido capaces de mostrar los hechos, sentimientos, necesidades y acciones a tomar. En muchos momentos se ha logrado “conectar”.”

“En primer lugar, he tomado conciencia de aquellos aspectos que cortan la comunicación (y que en ocasiones he podido utilizar ...) y he procurado evitarlos. Intento realizar una escucha activa, atendiendo a las partes implicadas para conocer los hechos ocurridos, sin valoraciones.... A partir de ahí intento identificar los sentimientos y emociones (aunque no siempre es fácil) para, a partir de estos datos, pasar a realizar actuaciones que puedan dar respuesta a las necesidades planteadas y que faciliten la resolución del conflicto. Insisto en la palabra “intento” ...no siempre he conseguido los resultados deseados....necesito seguir practicando.”

“Ante la resolución de conflictos planteados por los niños y niñas he tratado de parar, observar, escuchar y devolver a los niños y niñas, inmersos en el conflicto, lo que me ha parecido escuchar para poderles ayudar a resolverlo desde una perspectiva positiva”

“Con las familias tratando de hacer una escucha activa, sin juicios ni exigencias”

4.- Agradecimientos

La Comunidad Educativa del Ceip Guernica queremos agradecer muy sinceramente:

- La posibilidad que el Ctif nos ha dado para esta formación tan transformadora. Por darnos las estructuras materiales de subvención con el ponente y de certificación en reconocimiento al tiempo dedicado a esta toma de conciencia a través de esta formación.
- Al ponente Miguel Alfonso por la confianza que desde un principio ha tenido en nosotros, por su implicación con nuestro proceso personal y profesional, por su fe y experiencia en la transformación que la herramienta de la Comunicación no violenta supone para su vida y por reflejo en la de cada persona.
- A los padres y madres del centro, así como al Ampa de nuestro centro por las jornadas de formación en “disciplina positiva” y en CNV para ellos. Creemos profundamente en que cuantos más seamos en este cambio de mentalidad más repercusión concreta habrá para nuestros alumnos y alumnas (objetivo prioritario de nuestras formaciones y de nuestra labor educativa).
- A cada uno de nosotros por salir de nuestra zona de confort y, desde la escucha única haber entrado “hacia dentro” para abrir puertas de nuestra mente y nuestro corazón a la forma de comunicar que nos ofrece la CNV.