

# Sesión tipo

JUSTIFICACIÓN: Compartir experiencias y aprendizajes con el resto de alumnado y profesorado del centro, con la finalidad de establecer unos códigos de comunicación comunes y aprender otra forma de acompañar, gestionar y mediar en los conflictos, fomentando así, el empoderamiento y la autonomía de nuestros alumnos.

Temporalización: finales del 2º Trimestre.

EDADES: Alumnos de infantil y primaria.

## Objetivos

- Conocer las distintas formas que tenemos los seres humanos de comunicarnos.
- Tomar consciencia de nuestro lenguaje en situaciones conflictivas.
- Aprender a reconducir nuestro lenguaje de hienas a jirafas.
- Empoderar a nuestros alumnos para resolver sus conflictos de forma autónoma.
- Utilizar los mismos códigos de comunicación en infantil y primaria.
- Escenificar situaciones conflictivas, para que a través del juego, practiquen posibles situaciones reales.
- Compartir experiencias y aprendizajes con alumnos de otras edades.
- Aprender a conectar con sus necesidades y sentimientos.
- Aprender las normas para gestionar conflictos utilizando el puente de la mediación.

## Contenidos

- Marshall Rosenberg
- Lenguaje de las hienas y jirafas.
- Comunicación no violenta. (5 pasos).
- Puente de la mediación

## Materiales

- Cartulinas, folios, rotuladores y pegamentos.
- Cinta roja y verde.
- Marionetas jirafa y hiena.
- Murales de información sobre las hiena y las jirafas
- Cronómetro.

¿Cómo nos comunicamos ante una situación conflictiva y dolorosa?

Según Marshall Rosenberg las personas tenemos 2 formas de comunicarnos:

- Como hienas: que actúan por impulso dejándose llevar por la emoción: Enfado, rabia, decepción, tristeza.....Gritan, agreden, insultan, victimizan, utilizan palabreas SIEMPRE, NUNCA, ES QUE TÚ...
- Como jirafas: que ante una emoción saben parar, la gestionan, conectan con sus sentimientos y sus necesidades, y son capaces de comunicarse con el otro desde los hechos objetivos y no desde el juicio.

¿Quién fue Marshall B Rosenberg?

Marshall Rosenberg fue un psicólogo estadounidense y creador de la Comunicación no violenta, un proceso de comunicación y mediación que ayuda a las personas a intercambiar la información necesaria para resolver conflictos y diferencias de un modo pacífico.

¿Por qué eligió Marshall B Rosenberg a estos animales?

La jirafa es el animal que nos representa, y simboliza a esa parte de nosotros capaz de conectar con sus verdaderas necesidades y empatizar con las necesidades del otro... Cuentan que eligieron a la jirafa por:

- El gran tamaño de su corazón. Uno de los más grandes del reino animal ya que tiene que tener fuerza para bombear la sangre y que esta llegue al cerebro.
- Por su alta perspectiva «de las cosas» (su cuello).
- Sus grandes ojos que ven más allá.
- Es fuerte y segura de sí misma. No se muestra vulnerable hacia los demás. Fuertes patas.
- No tiene que luchar por la comida ya que llega a donde los demás no pueden. Por ello no vive en alerta y con miedo.
- Es capaz de digerir las espinas... (entendiendo que las transforma en alimento, como si metafóricamente hablando dijéramos «recicla las emociones»).

-El chacal sería esa parte de nosotros que -aunque tiene un gran corazón- no conecta con él, ni con sus verdaderos sentimientos o necesidades y juzga, critica y ataca al resto y a sí mismo... «chacalea». Cuentan que eligieron al chacal porque:

- Emite ruidos agudos para defender lo suyo. (Grita).
- Son carnívoros, carroñeros, gracias a la fuerza de sus dientes pueden masticar huesos que otros animales han abandonado.
- Siente amenaza y miedo por perder comida, por ello agrede.
- No tiene perspectiva de las cosas por ello cuestiona el comportamiento ajeno. (Victimiza)
- Vivir en constante alerta le hace perder la conexión consigo mismo y con los demás. (ve la negatividad y la queja).

Si queréis ampliar información podéis leer artículo : Lenguaje y oídos de jirafa y de hienas. <http://www.comunicacionyresoluciondeconflictos.com/?p=1646>

¿Cuál es el propósito de la CNV?

lograr una conexión de corazón a corazón entre los individuos que interactúan. Para lograr dicha conexión se necesita honestidad y empatía en la expresión de sentimientos y necesidades. Este modelo enseña que todo ser humano tiene unas necesidades y que nuestra conducta se dirigirá a satisfacer las mismas.

Cuando nuestras necesidades son atendidas o satisfechas. O no son atendidas e insatisfechas, las expresamos por medio de los sentimientos.

## Actividades para Infantil y Primaria

- "Somos jirafas": Miramos desde arriba (subidos a las mesas o sillas), nos abrazamos como jirafas (con los cuellos), hablamos con amabilidad, caminamos como jirafas, tranquilas, calmadas...
- "Somos hienas": Imítamos los sonidos que emiten las hienas (gritan, miran por debajo de la silla, defienden lo suyo por miedo a perderlo...), caminamos como hienas, sin tener en cuenta a los otros, a la defensiva.
- Escenificamos situaciones conflictivas utilizando las marionetas de jirafa y de hiena y las cintas verde y roja.
  - ✓ HIENAS: Gritan, agreden, insultan. SIEMPRE, NUNCA, ES QUE TÚ
  - ✓ JIRAFAS: 1. paran y respiran
  - 2. hechos objetivos
  - 3. Dicen lo que sienten
  - 4. necesitan.
  - 5 piden.
- Contamos el cuentos.
- Visualizar con los alumnos: <https://vimeo.com/247321581>.
- Dibujamos lo que hemos experimentado.
- Role playing: Juego de roles para interpretar y asumir el rol de jirafa o hiena y hacernos conscientes de la forma en la que normalmente nos comunicamos.
- Hacer sus propios murales para tenerlo presente.
- Hacer un puente de la mediación para resolver conflictos del aula.
- De tres en tres elegir un conflicto y empatizar con el papel de hiena y jirafa y escribirlo (5 minutos)
- Escribir por un lado de la cartulina el conflicto y por otro cómo reaccionarían la hiena y la jirafa.

Reflexionamos  
sobre:

Lluvia de ideas sobre situaciones conflictivas que les ocurren/molestan a diario:

- Colarse en la fila.
- Se ríen de mí.
- No me dejan jugar.
- Me quitan los juguetes.
- Te empujan y tiran el desayuno o estropean tu trabajo...

Necesidades de las dos partes de un mismo conflicto. Observar que ambas necesidades son legítimas y bellas:

- Llegar pronto.
- Jugar pasarlo bien.
- Reírse.
- Sentirse seguro

Observar las distintas estrategias que utilizan:

- Llorar
- Chivarse
- Empujar
- Gritar
- Hablar
- No decir nada.

