

Practicando para el éxito en el aula

PRACTICA RESTAURATIVA: COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

Actividad	Dinámica de Comunicación No Violenta: “De acuerdo vs Desacuerdo”
Prácticas	Práctica Informal Comunicación No Violenta (CNV)
Objetivo	Diferenciar comunicación violenta de la comunicación no violenta.
Duración	20 minutos.
Materiales / Recursos	https://view.genial.ly/6245ba1555d10c00144f578a/interactive-content-m4-petalos-actividades-interactivas Ingresa al menú principal y haz clic sobre el elemento de "03 Comunicación No Violenta" para acceder a esa práctica.
Procedimiento	Comencemos por recordar que la CNV se desarrolla a través de los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none">1. Observación: Se refiere a todo lo que veo y escucho, tal cual, objetivamente, es decir sin emitir críticas, juicios o evaluaciones.2. Sentimientos: Identificar y expresar nuestros sentimientos con relación a lo que observamos y/o escuchamos, centrándonos en qué está vivo en nosotros en este momento.3. Necesidades: Encontrar y comunicar de manera explícita nuestras necesidades, identificar qué hay detrás de nuestros sentimientos. Nuestros sentimientos nos dejan saber si nuestras necesidades están satisfechas o no, pues al sintonizarnos con el sentimiento es fácil determinar nuestras necesidades ocultas.4. Petición: Pedir a las demás personas lo que queremos que hagan, o digan para satisfacer nuestras necesidades, y hacer así nuestra vida más placentera. Consiste en expresar con claridad, a través de una pregunta, qué es lo que nos gustaría que la persona

hiciese, en vez de centrarnos en lo que no queremos que haga.

En resumen, los cuatro componentes de la CNV se pueden representar de esta manera:

«Cuando haces ... (o dices) [conducta], me siento ... [sentimiento] porque necesito ... [necesidad]. Si estás de acuerdo, me gustaría que ... » [petición].

Una vez revisado lo anterior, presta atención a cada uno de los cinco ejercicios que se plantean e indica si estás de acuerdo o no con lo que sucede.

Cierre valoración

y Reflexiona con tus estudiantes sobre las prácticas que cada uno tiene para abordar y resolver casos de conflicto. Frente a lo planteado, se puede analizar si sus opciones cumplen con los 4 pasos de la Comunicación no Violenta.

Finalmente, se puede solicitar que hagan el ejercicio de transformar lo que suelen decir a la estructura aprendida: «Cuando haces ... (o dices) [conducta], me siento ... [sentimiento] porque necesito ... [necesidad]. Si estás de acuerdo, me gustaría que ... » [petición].