

Macarena Machín Álvarez
Iris Páez Cruz
Giovanna Izquierdo Medina

DOSIER SOBRE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Octaedro 

Dossier sobre comunicación no violenta en el ámbito educativo

Macarena Machín Álvarez
Iris Páez Cruz
Giovanna Izquierdo Medina

Dossier sobre comunicación no violenta en el ámbito educativo

Colección Horizontes Educación

Título: *Dossier sobre comunicación no violenta en el ámbito educativo*

Autoría:

MACARENA MACHÍN ÁLVAREZ - Universidad de Cádiz

IRIS PÁEZ CRUZ - Universidad de Cádiz

GIOVANNA IZQUIERDO MEDINA - Universidad de Cádiz



Esta publicación ha contado con la ayuda de PLAN PROPIO UCA 2025-2027 y con la ayuda del Grupo de Investigación HUM 936: «Análisis de la exclusión y de las oportunidades socioeducativas (AE y OSE)» de la Universidad de Cádiz.

Primera edición: febrero de 2025

© Macarena Machín Álvarez, Iris Páez Cruz, Giovanna Izquierdo Medina

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S. L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Esta publicación está sujeta a la Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 de Creative Commons. Puede consultar las condiciones de esta licencia si accede a: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ISBN: 978-84-10282-84-1

Diseño y producción: Octaedro Editorial

Publicación en acceso abierto - *Open access*

Sumario

Presentación	9
1. Introducción.....	11
2. Los cuatro pasos de la CNV	15
3. El modelo restaurativo relacional y la educación viva	31
4. Propuestas para llevar a nuestros centros	37
5. Recursos para aprender y disfrutar de una comunicación empática.....	41
Para finalizar.....	45
Índice	47

Presentación

Este dossier sobre comunicación no violenta (en adelante, CNV) ha sido creado en el marco de un proyecto de «actuaciones avaladas para la mejora docente» de la Universidad de Cádiz para el curso 23/24 (sol-202300256963-tra), implementado por investigadoras del Grupo HUM 936: «Análisis de la exclusión y de las oportunidades socioeducativas» de la Universidad de Cádiz.

El objetivo de este proyecto es crear un dossier, o documento de trabajo, para ofrecer al alumnado de educación infantil y primaria, así como a docentes en activo, una herramienta que facilite la construcción de relaciones emocionalmente más sanas y la gestión del conflicto de forma positiva en nuestros centros y aulas. Este dossier incluye una breve introducción sobre los principios bajo los cuales se enmarca la CNV, los pasos clave que hay que seguir para su puesta en práctica y una serie de propuestas de actuación para integrar dicha herramienta en el contexto de una organización escolar. Se trata, por tanto, de un recurso teórico práctico, orientado a fomentar el aprendizaje autodidáctico sobre la CNV y su implementación en un contexto educativo formal.

En este sentido, el dossier está dirigido a toda persona involucrada en el ámbito educativo que busque la reflexión personal en torno a su estilo de comunicación, así como el interés por indagar en aquellos patrones violentos que tenemos interiorizados y que determinan el modo de comunicarnos de una manera eficiente y emocionalmente sana para alcanzar nuestros propósitos personales y profesionales. Esta herramienta se inserta en el principio de la observación sin juicio, la escucha activa, la no intervención inmediata, el acompañamiento durante el conflicto y la convivencia positiva, así como la prevención contra la violencia y la discriminación hacia la infancia por medio de una comunicación empática y honesta, encauzada a favorecer la identificación y expresión de necesidades y emociones que promuevan el desarrollo del autoestima y la adquisición de habilidades socioemocionales para una convivencia respetuosa y pacífica.

Somos conscientes de que este dossier es un acercamiento a la herramienta y un primer paso hacia la construcción de relaciones más sanas y efectivas con nuestro alumnado y nuestros iguales, siendo así que, para dominarla plenamente, una debe seguir formándose en la materia.

¡Esperamos que os sea útil!



1. Introducción

¿Dónde nos situamos?



La CNV fue creada por Dr. Marshall Rosenberg a inicios de los años sesenta del siglo pasado. El origen de esta herramienta se sitúa en la necesidad de promover el encuentro y la conexión con nosotras mismas y con las demás, poniendo el foco de atención en la expresión sana de necesidades y deseos legítimos, en lugar de la expresión de críticas y juicios morales a los que solemos recurrir en estados de ira, miedo, vergüenza o culpa. Es, por tanto, una herramienta potente para favorecer la comunicación empática/honesta y determinar el tipo de relación que queremos tener con las otras personas, en este caso, más reales, plenas y vivas. Por último, a través de esta herramienta es posible crear las condiciones para que las demás accedan a nuestras peticiones por un deseo de «cooperación», y no de culpabilidad, vergüenza, obligación o recompensa; siendo así que también promueve una manera de vivir los conflictos con esperanza hablando desde el yo (lo que observo, siento y necesito), no desde lo que no me gusta de los demás (cómo eres, lo que haces, etc.).

El primer paso para introducirnos en la CNV es deshacernos del estilo de comunicación aprendido, generalmente más violento, lleno de juicios de valor, poco empático y que busca culpabilizar a otras. Rosenberg identificó este estilo como «lenguaje chacal». Es un estilo que no busca conectar con las emociones y necesidades de las demás personas, sino estar por encima de todo, cueste lo que cueste, tener siempre la razón e imponer nuestro parecer. Aplicado al ámbito educativo, este estilo se caracteriza por el uso/abuso de amenazas, comparaciones, advertencias, órdenes, acusaciones, reproches y sarcasmos; esto es, formas de expresión violenta que generan sentimientos negativos en quienes lo reciben y que, en el caso de las niñas y los niños, puede influir en la construcción de su identidad personal y social. En concreto, vamos a poner el énfasis en las amenazas muy utilizadas en el ámbito educativo con la intención de corregir una conducta o bien obligar a que los alumnos y alumnas hagan lo que nosotras queremos que hagan y como queremos que lo hagan. Esta estrategia

verbal, muy extendida en nuestro ámbito, constituye un acto de manipulación y ejercicio de dominación/poder sobre niñas y niños por el mero hecho de serlo y nosotras personas adultas. Algún ejemplo sería: «Si no te estás quieto, te llevo al aula de infantil con los pequeños», «Como te sigas portando así de mal, voy a decírselo a tus padres», «Si no te portas bien, te vas a quedar castigado sin recreo», «La próxima vez que molestes a tu compañero/a, vas a tener que irte al rincón de pensar y reflexionar sobre lo que estás haciendo».

Estas expresiones se apoyan, asimismo, en un lenguaje no verbal que llega a la persona que está recibiendo el mensaje a través del tono de voz, la mirada, la posición rígida y dominante del tronco del cuerpo, el dedo índice apuntando amenazante, los brazos en jarra o cruzados frente al pecho, la cabeza elevada; todos ellos, actos que se trasladan a la otra persona despertando en ella miedo, tristeza, rabia, incompreensión, desconexión, etc.

Si sabemos que esto produce sentimientos negativos y despierta necesidades en las niñas y los niños, ¿por qué utilizamos esas expresiones? En parte, la respuesta está en que, como adultas, sabemos que tales estrategias funcionan para conseguir lo que queremos alcanzar en un momento concreto y de manera eficaz. Así, pararnos y preguntarnos: ¿qué es lo que realmente necesito?, ¿por qué la niña o el niño está haciendo lo que está haciendo? o ¿qué necesidad insatisfecha está expresando? nos llevaría tiempo, reflexión y un esfuerzo de conexión con nosotras mismas y con nuestro alumnado en un momento y espacio donde prima la implementación del currículum educativo, de los contenidos y de la programación didáctica. Desaparece, así, la posibilidad de aprender a partir de las situaciones conflictivas donde hay un choque entre dos posiciones, pero en las cuales subyacen intereses y necesidades insatisfechas.

Ante este estilo de comunicación, o «lenguaje chacal», la CNV propone un estilo de comunicación basado en la empatía: el denominado «lenguaje jirafa», que nos posiciona como personas observadoras y conocedoras de nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades. Por ejemplo, no son los niños/as los que me sacan de quicio, soy yo quien pierde los estribos (responsabilidad emocional). No podemos negar que ha habido un estímulo que ha despertado unas emociones y pensamientos, pero ellos no son la causa de mi malestar. También puedo pensar que actúan así porque están cansados o porque necesitan diversión, en lugar de pensar que «este grupo es malísimo, no puedo con ellos, siempre están igual». El estímulo es el mismo en ambas ocasiones, pero mi pensamiento es el que puede activar una emoción u otra. Ello depende de mí.

De este modo, Rosenberg utiliza la imagen del chacal para referenciar la parte de cada persona que piensa, habla y actúa de forma desconectada de su conciencia emocional y sus necesidades, así como de las necesidades y emociones de los demás. El chacal es, por tanto, una jirafa con un problema de lenguaje. Mientras que la imagen de la jirafa intenta ser objetiva, escucharse a sí misma, a sus sentimientos y necesidades para poder conectar consigo misma y con las demás a través de la aceptación, la compasión y la expresión con honestidad.

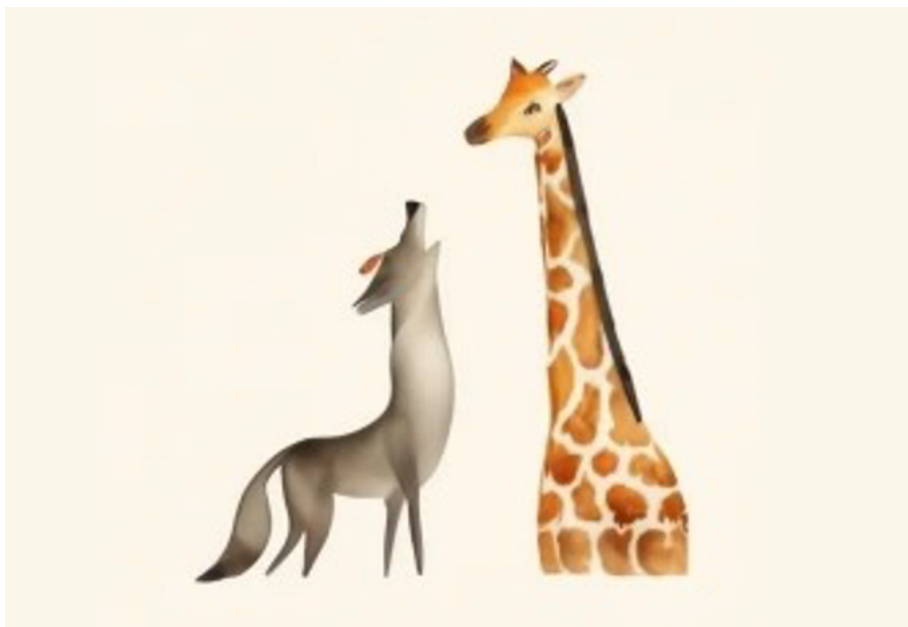


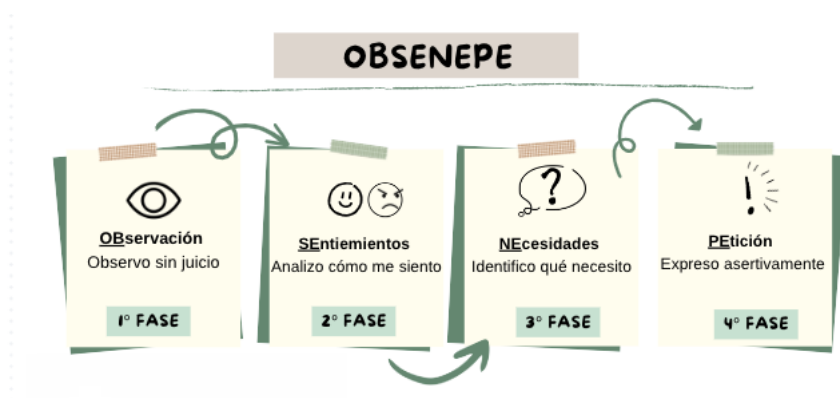
Imagen obtenida a través de la herramienta de inteligencia artificial CRAIYON, utilizando los siguientes *prompts*, o entradas: «jackal», «giraffe», «watercolor», «warm» (19 de septiembre de 2024).

Para ser jirafa, Rosenberg nos propone el uso de cuatro pasos que se describen a continuación y que nos permiten conectar con nosotras mismas y con las demás.

2. Los cuatro pasos de la CNV



La herramienta de la comunicación no violenta, tal cual nos la introduce Marshall Rosenberg, cuenta con los siguientes cuatro pasos:



Primer paso: observo lo que veo y escucho sin juicio

Cuando observamos desde el juicio o la evaluación hacia la otra persona, lo más probable es que emitamos mensajes interpretados del acto de la otra persona, siendo así que estos mensajes los puede recibir su emisor/a como un ataque u ofensa. La reacción, por tanto, puede ser evitativa, y que la persona se vaya del lugar, o que se quede paralizada sin saber qué hacer o decir, o que salte a la defensiva. Para evitar que esto se produzca y que la comunicación sea lo más asertiva posible, la CNV propone expresar lo que queremos sin atacar, sin ofender y sin humillar a la otra persona. No tienes por qué estar de acuerdo con lo que dice o hace; lo que se pretende con la CNV es mantener la posibilidad de seguir hablando, conectando y, si es necesario, llegar a acuerdos para satisfacer las necesidades de ambos interlocutores.

Se trata, por tanto, de apostar por preservar abierto el canal de comunicación y cuidar las relaciones con otras personas. Para ello, el punto de partida de la CNV es realizar observaciones de los hechos sin emitir juicios de valor. Sería como hacer una fotografía o un vídeo de los hechos o las palabras dichas.

Veamos unos ejemplos de observación con juicio y observación sin juicio.

Observación con juicio → Observación sin juicio (hechos)

1.º caso (tutor/a hablando con una compañera/o):

Este niño es insufrible, no para quieto. → Cuando le dije a Juan que se sentara, no lo hizo.

2.º caso (tutor/a hablando con alumnos/as):

Sois unos desobedientes, nunca me hacéis caso. → Cuando os pido que hagáis una tarea, no la realizáis en el momento.

Los juicios que hagamos como docentes sobre otras personas y, en particular, sobre las niñas y los niños que están bajo nuestra responsabilidad van a condicionar sus relaciones con los demás y con nosotras mismas, acabando, en ocasiones, por promover un proceso de «etiquetaje» que puede acabar arrastrándole a lo largo de su escolarización o enquistándose en su identidad y su relación con cualquier proceso de aprendizaje.

En este sentido, con la siguiente viñeta, Francesco Tonucci (Frato) supo expresar muy bien el resultado de este proceso de observación con juicio que solemos realizar en el ámbito educativo:



En el lenguaje oral, también existen implícitos juicios más sutiles que se pueden pasar por alto, pero que van cargados de un valor moral y subjetivo, como, por ejemplo: «Ayer el compañero se enfadó en el claustro sin motivo alguno», o «La directora trabaja demasiado». Estos juicios sutiles pasan mayormente desapercibidos, pero generan una impresión en la persona que los escucha y un impacto en las relaciones que estas puedan establecer con las personas implicadas.

En este sentido, las observaciones que realizamos diariamente establecen el lugar desde el cual hablamos o nos situamos frente a la otra persona, de modo que podemos hacerlo desde la expresión sincera de nuestras necesidades (jirafa) o desde el juicio de valor y la dominancia (el chacal).

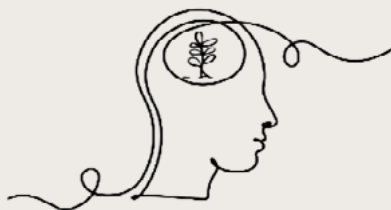
Expresar observaciones sin juicio requiere un proceso de autorreflexión constante, un mirar hacia una misma y hacia el tipo de relaciones que queremos construir con las demás. Ahora bien, ¿cómo podemos hacerlo?

Una forma de iniciar en la observación sin juicio es tratando de describir el momento como si fueras una espectador/a externa/o, evitando el uso de adverbios como *siempre*, *nunca* o *a menudo*, y utilizando expresiones que facilitan la observación sin juicio, como *cuando veo...*, o *cuando escucho que...*

A modo de resumen, se indican los aspectos más importantes que hay que considerar en este primer paso de la CNV.

Primer paso CNV: observación sin juicio

- Se trata de observar una conducta o situación sin emitir un juicio ni evaluación, intentando describir el momento como espectador externo.
- No confundir con juicios o interpretaciones.
- Evitar el uso de *siempre*, *nunca* o *a menudo*.



Finalizamos presentando unos ejercicios que se pueden llevar a cabo individualmente para practicar el uso de la observación sin juicio.

Ejercicio 1. Primer paso. ¿Cuáles de las siguientes frases indican una observación sin juicio (OsJ) y cuáles indican una observación con juicio (OcJ)?

FRASES	OsJ/OcJ
1. Cuando le quitaste el juguete a tu compañero...	
2. Comes muy mal, no vas a crecer.	
3. Dijiste que habías hecho la tarea y veo que no está hecha...	
4. La clase está hecho un desastre porque no recogéis nada.	
5. Quando os ponéis a gritar en clase...	
6. Siempre te compartas mal cuando toca clase de lengua	
7. Quando la compañera me dijo “que era una pesada” tú no dijiste nada.	
8. Nunca os portáis bien en el recreo.	
9. Has hablado en clase sin pedir el turno de palabra.	
10. Los niños de hoy no respetan nada.	

Ejercicio 2. Primer paso. Reflexiona a lo largo de una semana sobre cómo te comunicas en clase anotando aquellas observaciones con juicio que has podido decir a niños/as y compañeros/as de trabajo en un cuaderno.



Segundo paso: analizo cómo me siento

Los sentimientos son la interpretación que hacemos de las emociones; esto es, la regulación por medio de nuestros pensamientos de las reacciones físicas y psicológicas espontáneas y automáticas que tenemos ante la satisfacción o insatisfacción de nuestras necesidades. Son, por tanto, indicadores que muestran el nivel de satisfacción de nuestras necesidades. Así, si mis necesidades están insatisfechas o no cubiertas, se activará una emoción y un sentimiento negativo; mientras que, si mis necesidades están satisfechas/cubiertas, la emoción y el sentimiento serán positivos. De este modo, a diferencia de los sentimientos, las emociones son nuestra respuesta natural a los estímulos; son, por tanto, universales y responden a un proceso inconsciente.

Los sentimientos son respuestas frente a nuestras emociones, son procesos más conscientes; es decir, hay un procesamiento psicológico y cognitivo de la emoción que estamos sintiendo. Los sentimientos son únicos, a diferencia de las emociones, que son universales.



La CNV propone, en este paso, un listado de sentimientos con el objetivo de mejorar nuestra alfabetización emocional y poder identificar y expresar de manera más clara y precisa nuestras emociones. De este modo, se facilita el vínculo con nuestros interlocutores y se promueve la autoempatía y la empatía de los demás con nosotros/as. Esto es, salir del «me encuentro bien, mal o regular» para ampliar nuestro vocabulario emocional. A continuación, se presenta un listado dividido en dos columnas (sentimientos positivos y negativos); en mayúsculas aparece la emoción y en minúsculas, los sentimientos a los que pudiera derivar esa emoción.

Inventario de sentimientos

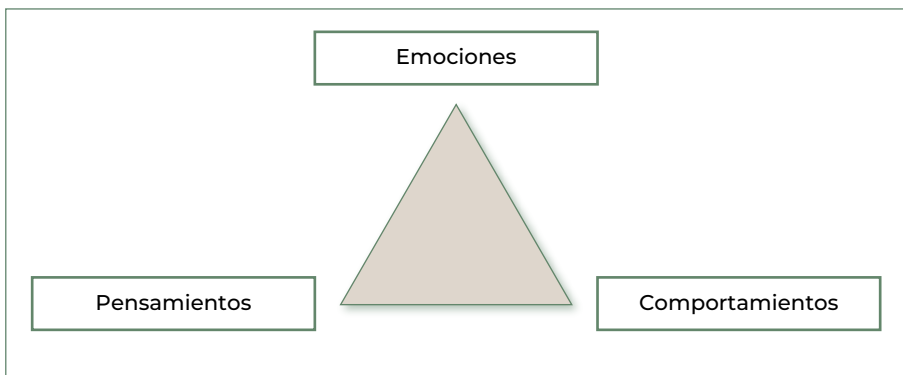
SENTIMIENTOS cuando mis necesidades están cubiertas			SENTIMIENTOS cuando mis necesidades NO están cubiertas		
INSPIRACION	ESPERANZA	FELICIDAD	TRISTEZA	IRRITACIÓN	MIEDO
Entusiasmada	Optimista	Alegre	Decepcionada	Irascible	Asustada
Motivada	Expectante	Contenta	Deprimida	Frustrada	Aterrorizada
Estimulada	Alentada	Complacida	Desanimada	Impaciente	Pánico
Agitada		feliz	Desilusionada	Malhumorada	Preocupada
			Triste		
PAZ	DESCANSO	INTERÉS	ENFADO	CONFUSIÓN	CANSANCIO
Aliviada	Renovada	Abierta	Disgustada	Bloqueada	Abatida
Calmada	Reposada	Curiosa	Enfadada	Desorientada	Agotada
Despreocupada	Restaurada	Decidida	Furiosa	Dudosa	Cansada
Tranquila		Interesada	Indignada	Indecisa	Débil
Serena		Involucrada	Molesta		Fatigada
Realizada		Motivada	Resentida		Deshecha
GRATITUD	EUFORIA	CONFIANZA	VULNERABLE	AVERSIÓN	TENSIÓN
Agradecida	Eufórica	Capaz	Frágil	Desprecio	Ansiosa
Conmovida	Efusiva	Confiada	Impotente	Odio	Desbordada
Emocionada		Fuerte	Insegura	Repugnada	Estresada
Generosa		Ilusionada	Sensible	Desdeñosa	Sobrecargada
Plena		Orgullosa	Vulnerable		Nerviosa
		Segura			Sobrepasada

Nota: elaboración a partir del inventario de sentimientos de la Asociación para la CNV.

Otra herramienta para ampliar nuestro vocabulario emocional y abordar la gestión de emociones a través de estrategias dialógicas puede ser «la ruleta de las emociones».

Ruleta de las emociones y los sentimientos

En ocasiones, reconocer las relaciones entre las emociones, los sentimientos, los comportamientos y los pensamientos es una tarea compleja. Para ello, se presenta «la pirámide de las emociones».



Pirámide de las emociones

La pirámide de las emociones puede ayudarnos a comprender las consecuencias comportamentales de nuestras emociones y pensamientos. Para el alumnado, representar y materializar las conexiones entre emociones, pensamientos y comportamientos facilita la comprensión de emociones y sentimientos propios y de los demás.

A modo de ejemplo, cuando la emoción dominante es la ira, es habitual que nuestros sentimientos sean negativos y que nuestro comportamiento sea violento o agresivo; mientras que, cuando nos sentimos felices, nuestros sentimientos son calmados y positivos, y nuestra expresión corporal es relajada y dinámica.

El segundo paso de la CNV se centra, por tanto, en identificar cómo me siento respecto a lo que observo y expresarlo sin responsabilizar a nadie de ello. Una frase sería: «Cuando observo/veo/escucho tal situación, me siento...». A continuación, mostramos los aspectos más importantes de este paso.

Segundo paso: identificación y expresión de nuestros sentimientos

- Identificar y expresar cómo me siento respecto a lo que observo.
- Los sentimientos son emociones que indican si nuestras necesidades están satisfechas o insatisfechas. Son la alarma de las necesidades. NO confundir con pensamientos.

Me siento... Siento...

- Expresa cómo te sientes sin responsabilizar a nadie.



Asimismo, Rosenberg (2016) nos recuerda que en muchas ocasiones utilizamos la palabra *siento* cuando en realidad lo que queremos decir es *pienso*. Por ejemplo: «Siento que me lo deberías haber dicho antes»; pero en realidad es: «Pienso que deberías habérmelo dicho antes», ya que se expresa más un pensamiento que un sentimiento.

Otro ejemplo sería decir: «Soy tonta» o «Me siento ignorada» (pensamiento/ juicio); mientras que el sentimiento sería: «Me siento frustrada con el ejercicio que acabo de hacer» o «Me siento aislada, apartada de mis compañeros/as». Y podríamos seguir con más adjetivos como *humillado/a, incomprendido/a, ignorado/a, explotado/a*, etc., que expresan un pensamiento; en este caso, una interpretación de los hechos con juicio más que un sentimiento, que es una interpretación de la emoción que te produce ese hecho o dicho.

En el primer caso, cuando se trata de un pensamiento así no hay cabida a una respuesta asertiva, siendo así que lo más habitual es emitir respuestas que incitan la rebeldía o el desafío a partir de verbos como «tienes que o debes de...»; tampoco hay cabida a frases que puedan ocasionar dependencia o resistencia, como, por ejemplo, «lo que yo haría es..., ¿por qué no...?», o «te aconsejo que...», «o que tienes que hacer es...»; o verbos que lleven implícito una amenaza y, por tanto, conlleven resentimiento o enojo, como, por ejemplo, «si tú no..., entonces...», o «más te vale..., o, de lo contrario...».

Por último, en este estilo de comunicación no caben las expresiones que hagan sentir a la otra persona inferior, como: «Esto es por lo que está mal...» o «Sí, pero...» o «Ya te lo dije».

A continuación, se expone un ejercicio que permite reflexionar sobre las emociones que puede despertar en la persona receptora un tipo de respuesta en concreto.

Ejercicio 1. Segundo paso. A partir de una observación con o sin juicio hecha en clase, se expone una serie de respuestas. Reflexiona sobre los sentimientos que pudiera despertar cada una de ellas.

1. Ayer no hice los deberes.

- *Pues que sepas que las actividades son de un tema que va a entrar en el examen, y no veo que lo sepas.* (Amenaza).
- *¡Allá tú!* (Indiferencia).
- *Ya, ¿es porque te sientes cansada y necesitas un poco de descanso? Si es eso, la próxima vez lo negociamos, ¿vale?* (Asertiva).

2. Eso que has dicho es una tontería.

- *¿Cómo has dicho?! (Desafiante).*
- *¡Qué sabrás tú!* (Desprecio)
- *Quieres decir que lo que hemos dicho no te ha parecido interesante, ¿verdad? Quizá tienes otras ideas al respecto; me encantaría conocerlas.* (Asertiva).

3. No me ha gustado nada la clase de hoy o hacer esa actividad.

- *Vale, pero tú no eres el único de la clase.* (No respondo a su necesidad. Indiferencia).
- *¿Sí? ¡Pues a tus compañeros/as les ha encantado!* (No permito ninguna singularidad. Desdén).
- *Vale, la próxima vez voy a contaros la actividad antes, así tendremos en cuenta la opinión de todos/as.* (Asertivo).

Tercer paso: identifico qué necesito

En este tercer paso la CNV nos dice que tenemos que identificar y expresar nuestras necesidades, es decir, aquello que nos mueve (que está tras una emoción) y que, una vez identificado y expresado, nos facilita el camino para pedir ayuda o formular una petición que nos permita satisfacer dicha necesidad. Según Rosenberg, si expresamos nuestras emociones a través de juicios o críticas, es poco probable que estas sean tenidas en cuenta, y lo más probable es que recibamos también una reacción negativa por parte de la otra persona y una posible escalada del conflicto.



Por ejemplo: «¡Es que nunca escucháis lo que digo en clase!». A lo que pueden responder o pensar: «Tú tampoco nos escuchas, solo nos gritas para que te hagamos caso», o bien bloquearse e igualmente no escuchar nada de lo que digamos a continuación. Mientras que si se expresa como una necesidad: «Necesito que me escuchéis», acompañada de una emoción y una petición concreta (no exigencia), es más probable que atiendan a nuestra necesidad que si lo hacemos de la otra manera y les obligamos a hacer lo que queremos hacer en ese momento porque consideramos que es la única manera de satisfacer nuestra necesidad o la forma más inmediata, pero no por ello más eficiente.

Se trata, por tanto, de dejar de decir a los niños/as o a los compañeros/as de trabajo lo que están haciendo mal, y centrarnos en lo que necesitamos. De este modo, las probabilidades de satisfacer nuestras necesidades y las de los demás son más altas. Según Rosenberg, las necesidades no son negociables, son necesidades básicas que todas las personas compartimos y que deben ser satisfechas. Por ello son la piedra angular de la CNV y las únicas que pueden generar un espacio en el que poder comprendernos.

Como se ve en este «inventario de necesidades», hay necesidades de conexión, cercanía, celebración, bienestar físico, autonomía, integridad, sentido y paz, etc. Y podrían añadirse más necesidades a la lista.

Inventario de necesidades			
CONEXIÓN Aceptación Agradecimiento Comunicación Compasión Colaboración Empatía Inclusión Pertenencia Seguridad emocional Respeto Reciprocidad	CERCANÍA Afecto Amor Apoyo Calidez Cercanía Compañía Contacto físico Cuidado Interdependencia Reconocimiento	INTEGRIDAD Autenticidad Honestidad Identidad Presencia Sinceridad Solidaridad Transparencia	BIENESTAR FÍSICO Cobijo Agua Aire Alimento Comodidad Descanso/sueño Movimiento/ejercicio Protección/refugio Seguridad Silencio Intimidad Espacio Expresión sexual
SENTIDO Contribución Creatividad Crecimiento Descubrimiento Duelo Esperanza Participación	AUTONOMÍA Elección Espacio Espontaneidad Independencia Libertad Respeto	SENTIDO Aprendizaje Capacidad Claridad Comprensión CELEBRACIÓN Alegría Celebración Diversión Humor	PAZ Armonía Belleza Equilibrio Inspiración Tranquilidad

Nota: elaboración a partir del inventario de necesidades de la Asociación para la CNV.

Un ejemplo de expresión de las necesidades sería: «cuando me dispongo a deciros la tarea de hoy y gran parte de la clase está hablando, me siento frustrada porque necesito silencio y tranquilidad para poder hablar y explicaros las actividades del día».

Cabe señalar que, en un aula, quien imparte la docencia **tiene doble responsabilidad**, esto es, la responsabilidad de cuidar de sus propias necesidades como persona adulta y las de los niños/as que está acompañando, ya

que la relación entre adultos e infancia una relación desigual de poder. Debe ser capaz, por tanto, de reconocer lo que está necesitando y verbalizarlo, a la par que reconoce la necesidad que tiene el alumno/a y ayudarle a expresarlo, o bien expresarlo la persona adulta de manera que sea un reflejo de lo que está viviendo ese niño/a. Así se identifica, entonces, este tercer paso:

Tercer paso: identificación de nuestras necesidades

- Identificar qué necesidades hay detrás de esos sentimientos.
- Las emociones son la expresión de unas necesidades satisfechas o insatisfechas.
- Las necesidades son universales y subyacentes a los sentimientos. NO son lo mismo que las estrategias.

Porque yo necesito...



Una vez que las necesidades están sobre la mesa, vemos qué estrategia se podría utilizar que no fuera el uso de la violencia. Las estrategias varían con cada persona. No debemos confundir las necesidades con las estrategias. Por ejemplo: «Necesito que os estéis quietos» es una estrategia, mientras que lo que realmente necesito es «tranquilidad, o cooperación» (necesidad). Otro ejemplo sería: «Necesito que recojáis vuestras cosas» (estrategia), mientras que lo que necesito es «orden, comodidad» (necesidad). Una muy utilizada entre compañeras y compañeros de trabajo es la siguiente: «Necesito unas vacaciones» (estrategia), pero lo que necesito es «descanso, diversión» (necesidad).

Antes de finalizar este paso, vamos a realizar una serie de ejercicios.

Ejercicio 1. Tercer paso. Identifica la necesidad que pudiera estar detrás de cada emoción. Puedes usar para ello el «Inventario de necesidades».

Primer caso (tutor/a hablando con una compañera/o):

– Cuando le dije a Juan que se sentara, no lo hizo. → Me sentí cansada, frustrada, enfadada → porque necesito ¿...?

Segundo caso (tutor/a hablando con alumnos/as):

– Cuando os pido que hagáis una tarea y no la realizáis en el momento → me siento enfadada, agobiada, molesta, triste, insegura → porque necesito ¿...?

Tercer caso (entre amigos/as):

– En las últimas tres quedadas has llegado después de la hora acordada. → Me sentí triste, cansada, irritada, confusa → porque necesito ¿...?

Ejercicio 2. Tercer paso. Las necesidades son universales, por lo que podemos empatizar con ellas aunque provengan de otra persona. Intuye las emociones y necesidades que hay detrás de las observaciones sin juicio

Primer caso (tutor/a hablando con un compañero/a):

– Este niño es insufrible, no para quieto. → Cuando le dije a Juan que se sentara, no lo hizo.

- ¿Por qué crees que este niño puede estar actuando así? ¿Cuál crees que podrían ser sus emociones y necesidad/es?

Segundo caso (tutor/a hablando con alumnos/as):

– Sois unos desobedientes, nunca me hacéis caso. → Cuando os pido que hagáis una tarea, no la realizáis en el momento.

- ¿Por qué crees que pueden estar actuando así? ¿Cuál crees que podría ser su sentimiento/s y necesidad/es?

Ejercicio 3. Tercer paso. Reflexiona sobre el enunciado de las siguientes frases e identifica cuáles son estrategias y cuáles son necesidades.

Frases	Estrategias	Necesidades
<i>Necesito que os calléis y estéis tranquilos un momento.</i>		
Necesito silencio y tranquilidad.		
<i>Necesito orden y armonía.</i>		
<i>Necesito que recojáis todo lo que hay en el suelo.</i>		
<i>Necesito que dejéis de armar jaleo.</i>		
Necesito que os estéis quietos.		
<i>Necesito colaboración.</i>		
<i>Necesito diversión.</i>		

Una vez hecha la observación sin juicio, identificada y expresada la emoción e identificada y expresada la necesidad, la CNV nos indica que es el momento de realizar una petición.

Cuarto paso: realizo peticiones

En este cuarto paso, la CNV identifica tres tipos de peticiones: de conexión, de reflejo y de acción. El primer tipo de petición –como su nombre indica– busca conectar con la persona con la que se acaba de expresar algo, normalmente, mediante una pregunta: «¿Cómo te sientes con respecto a lo que te acabo de decir?».

La segunda petición, la de reflejo, se emite después de haber expresado algo y con la intención de comprobar que la otra persona ha entendido lo que tú querías transmitirle. Un ejemplo sería: «No sé si me he explicado con claridad, ¿podrías decirme o repetir lo que he dicho?». Lo que queremos con esta petición es evitar malentendidos.

Por último, la petición de acción se realiza cuando quieres que la otra persona haga algo. En el marco de la CNV, estas peticiones tienen que ser claras, concretas, medibles; deben realizarse en el presente, realizables para la otra persona, estar formuladas en positivo, dirigirse a una persona o grupo y negociables; es decir, debemos aceptar la posibilidad de escuchar un «no» y considerar otras propuestas. Si no dan cabida a la negociación, es que son exigencias, no peticiones. Esta imagen resume este cuarto paso:




Cuarto paso: expresión honesta de una petición

Para finalizar este paso vamos a realizar el siguiente ejercicio.

Ejercicio 1. Cuarto paso. Mira o busca algo que no te agrade cómo está en la clase, cómo funciona, cómo te gustaría que fuera y empieza a aplicar los pasos mostrados a lo largo de este dossier.

- Primero respira profundamente un par de veces. Responde a la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que ves o escuchas? Ej.: *Veo que Julia se está acercando a Manuel con cara de enfado.*
- ¿Cómo te sientes al verlo/escucharlo? Ej.: *Me siento preocupada.*
- ¿Qué necesitas? Ej.: *Necesito armonía, colaboración, descanso.*
- Antes de pedir, ¿puedes entender o intuir el por qué de los actos de la otra persona e indagar y acoger sus necesidades? Ej.: *Imagino que Julia está enfadada por algo que Manuel ha dicho o hecho. ¿Qué puedes pedir (no exigir) para cubrir tus necesidades y las de la otra persona?* Ej.: *Julia, veo que estás enfadada con Manuel, ¿podrías decirle a Manuel cómo te sientes sin acudir a la violencia?* Si la persona te dice que no, debes de recordar que no es un no hacia ti o tus necesidades, es un no hacia tu estrategia y, por tanto, hay que seguir buscando hasta encontrar otra.

<p>3. El modelo restaurativo relacional y la educación viva</p>	
<p>Una mirada hacia el acompañamiento respetuoso y la no intervención inmediata</p>	

El manejo de la CNV se adquiere con la práctica, y cuanto más firmes nos pongamos con su uso, más cambiaremos nuestro estilo de comunicación: de uno agresivo, o pasivo- agresivo, a uno asertivo. Asimismo, no olvidemos que en el aula somos referencias para niños y niñas, y que pueden llegar a copiar nuestro estilo de comunicación si ven que con ello sus necesidades son tenidas en cuenta y los conflictos son resueltos positivamente.

Como herramienta para favorecer la comunicación asertiva en el ámbito educativo, podemos situar la CNV en el marco del modelo restaurativo relacional que propone la autora Hopkings (2020). En este sentido, la comunicación asertiva debe ir acompañada de un lenguaje no verbal asertivo, cálido y relajado, que invite al diálogo: sonreír, mirar a los ojos, mantener una distancia cercana pero no invasora, o el contacto físico, etc. Este modelo se centra, por lo tanto, en la promoción de metodologías activas y participativas orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales que promueven la cooperación y la vida en comunidad. Como tal, se centra en cinco principios que guían el modo de hacer las cosas en el aula y en el centro educativo, y que guardan relación con cinco preguntas restaurativas que favorecen el desarrollo de procesos de diálogo, escucha, reflexión y conexión con uno mismo y con los demás. Véase a continuación la tabla sobre el modelo restaurativo 5 x 5 x 5.

Modelo restaurativo 5 x 5 x 5

Principios	Preguntas	Intención
Principio 1. Cada persona tiene su propio y valioso punto de vista.	¿Qué piensas? ¿Cómo ves esto? ¿Qué sabes sobre esto? ¿Cuál ha sido tu experiencia?	Escuchar, no juzgar, dar tu punto de vista, no estigmatizar, no buscar culpables.
Principio 2. Los pensamientos influyen en los sentimientos, y ambos, en las acciones.	¿Qué y cómo te sientes cuando ves/escuchas/lees esto?	Identificar las emociones y los pensamientos que las provocan.
Principio 3. Pensar en quién puede haber sido afectado por nuestras acciones desarrolla empatía y consideración.	¿Qué impacto crees que ha tenido esta acción en...? ¿Quién crees que se ha podido ver afectado/a?	Empatizar, conectar con los demás.
Principio 4. Cuando las necesidades están cubiertas, las personas pueden dar lo mejor de sí mismas.	¿Qué necesitas de todo el grupo (de las demás personas) para realizar esta tarea? ¿Qué necesitas de mí? ¿Qué necesitas de ti?	Identificar las necesidades que hay detrás de cada conducta, identificar las necesidades derivadas del hecho.
Principio 5. Las personas afectadas por un problema o conflicto son las que están en la mejor posición para dar una respuesta.	¿Qué necesitas que pase ahora? ¿Qué vas a hacer para satisfacer tus necesidades y hacer la tarea? ¿Cuál es tu plan? Razona tus decisiones.	Diseñar un plan de acción concreto.

Nota: elaboración a partir de Hopkins (2020).

En este sentido, los principios del modelo restaurativo relacional nos proporcionan una base para facilitar la implementación de la CNV; esto es, un marco de trabajo desde el cual estar atento a aquellos promovidos por la CNV, y que se podrían resumir en:

- Observación de los hechos.
- Reflexión sobre nuestra capacidad de empatía.
- Escucha activa.
- La no intervención inmediata.
- El acompañamiento durante el conflicto.

De estos cinco procesos vamos a desarrollar en mayor medida los dos últimos que guardan relación con otro enfoque de nuestro interés que es la **educación viva**.

Educación viva: intervención no directa y acompañamiento respetuoso

La educación viva tiene por objetivo acompañar a los niños/as en el proceso educativo para que se desarrollen integral y equilibradamente en todas sus dimensiones humanas (cognitivas, relacionales, físicas, emocionales, etc.). Se posiciona, por tanto, en el acompañamiento a la infancia para que ella misma se autodescubra.

Desde este enfoque, la maestra o el maestro es la persona que ocupa la **figura de acompañante o facilitadora de los recursos** que el niño/a necesita para satisfacer su curiosidad.



Esta figura va más allá de ser el mero «proveedor» de recursos para ahondar en lo que sería su nueva función: el **acompañamiento respetuoso durante el proceso de aprendizaje** de alumnos y alumnas; es decir, ofrecerles presencia y orientar nuestras acciones en el respeto a sus ritmos, emociones y necesidades.

Jordi Mateu, referente en este tema, en su entrevista para el documental *La educación prohibida* (Doin y Guzzo, 2012), nos dice cuáles serían los aspectos que hay que tener en cuenta por parte del docente para llevar a cabo ese proceso de acompañamiento respetuoso en un aula y desde un punto de vista de **la no intervención inmediata**. Estos aspectos son:

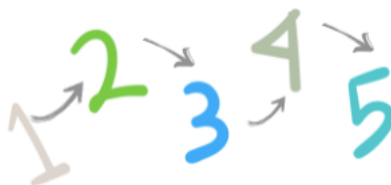
- La labor de quien enseña debe de estar enfocada hacia el juego y basarse en los intereses de niñas y niños. En este caso, la persona adulta se encarga de crear los ambientes para que, de manera individual o grupal, niños y niñas interactúen con los materiales y descubran su aprendizaje.

- Se trata de observarles objetivamente para poder conocer las necesidades que tienen. En este sentido, quien enseña debe mirar más allá de la acción que está realizando para intuir qué necesidad se esconde detrás de esa acción.
- Garantizar la seguridad y confianza en el ambiente, interviniendo lo mínimo posible para favorecer la autonomía del alumnado y confiar en sus decisiones y aprendizaje.
- Acompañar en la gestión de las emociones, esto es, en su proceso de autorregulación aportando afecto y comprensión.
- Promover un ambiente calmado y de atención perceptiva para favorecer la concentración y la receptividad.
- Ser asertivos en los límites, esto es, dialogar para facilitar la comprensión de esos límites y salvaguardar que se cumplan.
- Ser reflexivos con su propia práctica y consigo mismos, es decir, estar abiertos como docentes al aprendizaje para la vida.

En esta línea de acompañamiento respetuoso y no intervención inmediata, el mismo autor Jordi Mateu, en un vídeo explicativo sobre cómo abarcar el conflicto desde la educación activa y viva (2018) nos ofrece, en un primer momento, una imagen desde la cual las adultas solemos abarcar las situaciones de conflicto para, en un segundo momento, proponernos unas pautas que seguir en estas situaciones.



Según Mateu (2018), las personas adultas solemos ver los conflictos como algo negativo, como una experiencia incómoda de la cual queremos escapar lo antes posible. Esta mirada adulta hacia el conflicto nos lleva a reproducir sistemáticamente el conflicto en cinco fases diferentes:



- **1.ª fase del interrogatorio:** primero preguntamos: ¿Qué ha pasado? ¿Qué ha ocurrido? ¿Tú que le has dicho? Necesitamos saber quién empezó el conflicto.
- **2.ª fase del veredicto:** «Vale, pues tú le vas a dar la pala, o vas a hacer esto, y tú vas a hacer lo otro». Les decimos la manera en la que tienen que resolver el conflicto.

- **3.ª fase de la pedagogía:** Queremos que el alumnado aprenda algo. Entonces, vamos cargados de moralismos con palabras abstractas como: «Hay que compartir», «Nos tenemos que respetar».
- **4.ª fase de la conciliación:** «Tienes que pedirle perdón, pidiros perdón. Os dais la mano y os vais a jugar juntos». Las adultas queremos que la situación acabe bien.
- **5.ª fase rápida:** esta fase es transversal al resto y pone de manifiesto que normalmente los adultos deseamos que los conflictos se resuelvan de manera expedita. A menudo, rechazamos experimentar estas situaciones conflictivas, expresando comentarios como: «¿Por qué os habéis enfadado si estabais jugando tan bien?», «¿Por qué tenéis que enfadaros por esto?» u «Os portáis bien u os quito la pelota, y se acabó». Esta es una vivencia incómoda de la cual los adultos queremos escapar, enfocándonos principalmente en encontrar una solución rápida y resolver la situación lo antes posible.

Ahora bien, según el mismo autor, **la vida cotidiana está llena de conflictos**. El primero de ellos es con uno mismo: «Necesito tranquilidad en clase porque quiero explicar un tema nuevo, pero sé que, si les obligo a callarse y me enfado con ellos, lo que vaya a decir lo van a recibir de mala manera, y no con el entusiasmo que yo espero».

No se trata de encontrar la solución –aunque también–, ni de alargarlo eternamente; se trata de poner el énfasis en cómo vivo yo el conflicto, y tomarme un tiempo antes de intervenir para reflexionar sobre qué mirada tengo ante el conflicto que se me está presentando: una situación incómoda en la que tengo que escapar o una situación que la vida me trae para, si estoy suficientemente receptiva y puedo sostener esa tensión, poder investigar, indagar, observarme, conocerme; saber desde dónde me muevo, qué creencias hay detrás, qué necesidades...

Detrás de cada emoción hay una necesidad satisfecha o insatisfecha.



4. Propuestas para llevar a nuestros centros



En este punto queremos lanzar una serie de acciones que se podrían llevar a cabo en un centro de educación infantil y primaria para empezar a introducir esta herramienta. Estas actuaciones se dividen en dos niveles: las de centro y las de aula. Es imprescindible que las de centro se lleven a cabo para que haya realmente un cambio en la cultura de la organización escolar y que nuestros esfuerzos no se queden en una práctica aislada, puntual y de aula.

Para ello se propone, en primer lugar, introducir explícitamente la necesidad de usar esta herramienta en los documentos que regulan las relaciones en el centro, estos son:

- Introducir la CNV como **línea de actuación** en el plan de convivencia del centro.
- Introducir la CNV como **objetivo en el proyecto educativo de centro**, el desarrollo en materia de comunicación asertiva y, en particular, el uso de la comunicación no violenta en las aulas. Esto, como vía para poder trabajarlo posteriormente en un mayor nivel de concreción curricular.

En segundo lugar, se debe de tener muy presente la formación en la materia. Para ello, el centro ha de proponer explícitamente dicha formación tanto a docentes como a familias:

- Introducir la comunicación no violenta como una necesidad en el plan anual en materia de formación docente.
- Favorecer la formación en materia de CNV de las familias a partir de la cofinanciación de dicha formación con el AFA o la Escuela de Familias.
- Fomentar la creación de espacios de autoformación como las tertulias dialógicas pedagógicas, donde se hable de la importancia de la comunicación asertiva en el proceso de aprendizaje y crianza.

- Contar con material formativo sobre comunicación no violenta en la biblioteca del centro, así como en la plataforma digital compartida por docentes.

Paralelamente a estas actuaciones debemos de sugerir otras que permitan modificar las dinámicas establecidas hasta el momento, esto es, actuaciones orientadas a crear roles o estructuras organizativas. Ejemplos:

- Crear una figura de apoyo en materia de CNV en las reuniones de coordinación pedagógica y de toma de decisiones. Esta figura debe estar presente en todas las reuniones y ser rotativa para que todas las personas pasen por ella.
- Crear una comisión encargada de supervisar que se introduce la CNV a la hora de tratar temas de convivencia, así como de proporcionar formación y material docente para introducir la CNV en el aula.

Por último, están aquellas **actuaciones de aula más orientadas a introducir la herramienta** en el día a día y en las relaciones con nuestro alumnado, y a promover la alfabetización emocional:

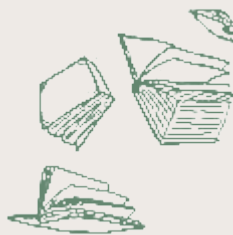
- Para introducir la herramienta en el aula han de darse unos requisitos previos, estos son: tener presencia, estar presentes durante el acto comunicativo. Así, una vez que estamos presentes, podemos profundizar en los sentimientos que surgen en ese momento y, cuando somos conscientes de estos sentimientos, tomar medidas al respecto (pausas, reflejar esas emociones, pensar sobre ellas). Esto es muy importante en el aula, ya que en ese espacio se producen interacciones y se despiertan emociones no solo en niños y niñas, sino también en docentes, y debemos ser conscientes de ello.
- Introducir durante las primeras semanas de clase la importancia de la comunicación, presentarlo como un reto que hay que alcanzar durante el curso.
- No intentar enseñar esta herramienta cuando el alumnado está en pleno conflicto, ya que en ese momento estarán más reactivos y no te escucharán.
- Enseñar la herramienta cuando puedas tener una conversación sobre ejemplos concretos que les hayan pasado a ellos. Y a partir de los ejemplos que ellos pongan, trabajar los pasos de la CNV. Por ejemplo: «Ayer David me robó el lápiz». A partir de ahí empezar con el primer paso: «¿Te robó?», «¿Puedes decirlo de otra manera: David cogió el lápiz de mi mesa sin mi permiso?» (hecho). Y a partir de ahí aplicar el siguiente paso: «¿Cómo te sentiste?», «Me sentí triste, enfadada...», «¿Por qué necesitabas...?». Y de ahí formular la petición. Luego, pasaremos a otro ejemplo.

- Evitar resolverles siempre los conflictos. Hay que pedirles que, antes de dirigirse a nosotras, intenten aplicar la CNV entre ellos/as, y darles autonomía para ello. «¿Le has dicho a tu compañero/a cómo te sientes y lo que necesitas?».

En caso de que la situación-conflicto no pueda ser gestionada por ellos/as, pueden solicitar una «asamblea de paz», es decir, un espacio de respeto donde entre todas y todos hablen del tema y se expongan los sentires y necesidades de cada uno/a.

El/la docente puede sugerir esta herramienta si observa que la situación-conflicto se alarga demasiado y las personas en conflicto no son capaces de resolverla por ellas mismas.

5. Recursos para aprender y disfrutar de una comunicación empática



En el presente apartado se ofrece una selección exhaustiva de recursos diseñados para fomentar y enriquecer la práctica de la CNV. Para mayor facilidad de los lectores, los materiales disponibles han sido organizados en tres categorías:

- Material bibliográfico dirigido a docentes. Incluye una pequeña recopilación de lecturas, libros, artículos académicos y guías prácticas que profundizan en los principios y técnicas de la CNV. Estos textos proporcionan una base teórica sólida y ofrecen estrategias aplicables en el entorno educativo, promoviendo una enseñanza más consciente y empática.
- Juegos y materiales para la formación en CNV.
- Material audiovisual. Incluye vídeos, documentales y conferencias que ilustran y explican didácticamente los cuatro pasos fundamentales de la CNV. Estos materiales permiten una comprensión más profunda y accesible de los conceptos clave de la CNV.
- Formaciones recomendadas para docentes. Se sugieren cursos, talleres y seminarios impartidos por expertos en la materia. Estas formaciones ofrecen a quienes imparten la docencia la oportunidad de desarrollar y perfeccionar sus habilidades comunicativas, asegurando un ambiente escolar más armonioso y respetuoso.

Estos recursos resultan fundamentales para cualquier docente que aspire a mejorar sus competencias comunicativas y crear un entorno educativo más inclusivo y comprensivo. (Adjuntamos los enlaces oportunos a pie de página).



Material bibliográfico dirigido a docentes

Esta lista de material bibliográfico dirigido a docentes ha sido elaborada a partir de la lista creada por Helen Adamson, que podéis encontrar en el apartado de recursos CNV del CAIEV, el Centro de Asesoramiento e Investigación de Educación Viva.¹

Marshall B. Rosenberg, (2003). *Life-Enriching Education: Nonviolent Communication Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict, and Enhance Relationship*. Encinitas, California: PuddleDancer.

Marshall B. Rosenberg (2004). *Teaching Children Compassionately: How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding*. Encinitas, California: PuddleDancer. (48 pp.).

Marshall B. Rosenberg (2006). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores. (Distribuido en España por Tarahumara).²

Marshall Rosenberg y Gabrielle Seils (2011). *Resolver los conflictos con la comunicación no violenta*. Acanto/Asociación para la Comunicación No Violenta (ACNV).

Nonviolent Communication and Urban Beats Film Project, Connect with Respect (2004). Film (DVD) + handbook + materials (CD) (Adolescentes).

Sura Hart y Victoria Kindle Hodson (2004). *The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning*. Encinitas, California: PuddleDancer. (Primaria).

Sura Hart y Victoria Kindle Hodson (2008). *The No-Fault Classroom: Tools to Resolve Conflict & Foster Relationship Intelligence*. Encinitas, California: PuddleDancer (Alumnado de 7 a 12 años).



Juegos y materiales para la formación en CNV

Respecto a juegos y materiales para la formación en CNV, sin duda, vale la pena explorar la tienda Simple.cat,³ donde encontrarás una amplia variedad de libros relacionados con la educación emocional desde un enfoque humanista, dirigidos a niñas y niños, adolescentes y adultos.

Además, la tienda ofrece diversos juegos de mesa, como «La zona sin culpa», diseñado para facilitar la conexión con uno mismo y con los demás; el kit Konekta y el juego Konekta, pensados para todo tipo de acompañantes en procesos y conflictos; y JECO, un juego de rol basado en la CNV.

1. <https://caiev.com/wp-content/uploads/2018/02/IDOIA-CNV-listado-de-recursos-para-padres-y-maestros.pdf>

2. www.tarahumaralibros.com

3. <https://simple.cat/es/tienda/>

También puedes encontrar material formativo, como pósters sobre necesidades y emociones, hojas de práctica de Konekta para acompañar los cuatro pasos de la CNV, una guía de la CNV escrita por Nerea Mendizábal e imanes grandes destinados a la formación en CNV. Estos y muchos otros recursos están orientados a la práctica de la CNV y la formación en comunicación emocional.

Otro espacio donde encontrarás numerosos recursos para seguir formándote en la práctica de la CNV es la tienda online de la CNV.⁴ Allí podrás adquirir libros como *Ofrezco respeto, recibo respeto*, de Jane Nelsen; el *Libro de prácticas de la CNV*, de Lucy Leu, así como *Deja de ser amable: ¡sé auténtico!* y *Ser feliz no es necesariamente cómodo*, ambos escritos por Thomas D'Arsembourg.

Cabe mencionar, asimismo, los recursos del Centro Esserci, ideado por Vima Costetti.⁵ Este centro ofrece material didáctico en italiano para implementar la CNV en la escuela, así como material para la formación en comunicación empática y honesta dirigidos a un público infantil y adolescente para aquellos que hablen italiano y puedan traer este material a sus aulas.



Material audiovisual que nos ayuda a entender mejor los cuatro pasos de la CNV

- Comunicación no violenta, 1.^{er} componente: OBSERVACIÓN SIN JUICIO, de Dani Muxi.⁶
- Comunicación no violenta, 2.^o componente: SENTIMIENTOS, de Dani Muxi.⁷
- Comunicación no violenta, 3.^{er} componente: NECESIDADES, de Dani Muxi.⁸
- Comunicación no violenta, 4.^o componente: PETICIONES, de Dani Muxi.⁹
- Cómo diferenciar NECESIDADES de ESTRATEGIAS con un plato de Dani Muxi.¹⁰

4. <https://www.lacomunicacionnviolenta.com/tienda-de-la-cnv/>

5. <https://www.centroesserci.it/categoria-prodotto/libri/cnv-nelle-scuole/>

6. <https://www.youtube.com/watch?v=bnGApoZBK-U&feature=youtu.be>

7. <https://www.youtube.com/watch?v=uGH5uE3vzMQ&feature=youtu.be>

8. <https://www.youtube.com/watch?v=iuX71wJezLs&feature=youtu.be>

9. https://www.youtube.com/watch?v=P_vlsvA7mto&feature=youtu.be

10. <https://www.youtube.com/watch?v=y9IJY0crJQg&feature=youtu.be>



Formación para docentes

Para continuar con nuestra formación en CNV, podéis acudir a la página oficial de la Asociación para la Comunicación No Violenta,¹¹ donde encontraréis información sobre las diferentes formaciones que hay y grupos de prácticas de la CNV en nuestro país.

Asimismo, cabe mencionar las formaciones que ofrece la asociación CAIEV¹² en materia de educación viva, una manera de estar en el aula y de relacionarnos con las niñas y los niños desde el acompañamiento respetuoso y la conexión emocional.

11. <https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/>

12. <https://caiev.com/>

Para finalizar...

Queremos destacar que la implementación de la CNV no solo mejora la dinámica de las aulas; también contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo habilidades socioemocionales cruciales para su vida personal y profesional.

Confiamos en que este dossier sirva como una guía práctica y teórica, que ayude a reflexionar sobre el estilo de comunicación y a transformar las prácticas educativas. Animamos a continuar explorando y aplicando estos principios en el día a día, y agradecemos el esfuerzo por crear entornos más inclusivos y comprensivos.



Agradecemos profundamente el interés y la dedicación de quienes han consultado este *Dossier sobre comunicación no violenta*. Esperamos que los recursos, estrategias y conocimientos aquí presentados sean de gran utilidad para fomentar relaciones emocionalmente saludables y la gestión positiva de conflictos en sus entornos educativos. Su compromiso con una comunicación empática y honesta es esencial para construir comunidades escolares más respetuosas y pacíficas.

Índice

Presentación	9
1. Introducción	11
2. Los cuatro pasos de la CNV	15
Primer paso: observo lo que veo y escucho sin juicio	15
Segundo paso: analizo cómo me siento	19
Tercer paso: identifico qué necesito	24
Cuarto paso: realizo peticiones	28
3. El modelo restaurativo relacional y la educación viva	31
Educación viva: intervención no directa y acompañamiento respetuoso	33
4. Propuestas para llevar a nuestros centros	37
5. Recursos para aprender y disfrutar de una comunicación empática	41
Material bibliográfico dirigido a docentes	42
Juegos y materiales para la formación en CNV	42
Material audiovisual que nos ayuda a entender mejor los cuatro pasos de la CNV	43
Formación para docentes	44
Para finalizar...	45

DOSIER SOBRE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Este *Dossier sobre comunicación no violenta en el ámbito educativo* es el resultado de un proyecto de innovación y mejora docente financiado por la Universidad de Cádiz y el grupo de investigación HUM 936, «Análisis de la exclusión y de las oportunidades socioeducativas», al que pertenecen las autoras. Desde un inicio nos planteamos elaborar una herramienta que favoreciese la autoformación del alumnado de educación infantil y primaria en materia de comunicación asertiva y promoción de comportamientos empáticos en el aula.

Si bien está dirigido principalmente al alumnado en formación inicial, este dossier no deja de ser un material que favorece la autorreflexión sobre nuestro estar como docentes y las relaciones que establecemos con nuestro alumnado. Todo gira en torno a la pregunta: ¿Desde dónde nos posicionamos y qué tipo de relaciones queremos construir? Esta herramienta introduce conceptos como la escucha activa, la observación sin juicio, la expresión genuina de sentimientos y necesidades, y la formulación de peticiones sinceras que favorecen el acompañamiento en el conflicto, así como la cooperación futura. He aquí el esfuerzo conjunto de tres autoras con intereses comunes a la hora de querer hacer.

Dra. Macarena Machín Álvarez. Investigadora posdoctoral gracias a la ayuda Margarita Salas para la recualificación del sistema universitario español. Tiene experiencia en el ámbito de la inclusión educativa y la interculturalidad. Ha trabajado muchos años en materia de derechos humanos y participado como madre y acompañante en proyectos de educación alternativa donde es común utilizar esta herramienta.

Iris Páez Cruz. Investigadora en la Universidad de Cádiz, con experiencia en proyectos educativos y culturales con comunidades indígenas en México y Colombia. Ha trabajado en ONG y asociaciones, diseñando y participando en iniciativas inclusivas dentro de espacios educativos. Su tesis doctoral, siguiendo las líneas de pensamiento de la educación intercultural, la decolonización y la no violencia, se centra en los sistemas educativos indígenas y su papel en la preservación de la identidad cultural.

Dra. Giovanna Izquierdo Medina. Profesora del Área de Didáctica y Organización Escolar de la Universidad de Cádiz, tiene una dilatada experiencia como educadora en programas de intervención socioeducativa, nacionales e internacionales, desde entidades del tercer sector. Actualmente, es miembro del equipo de trabajo de varios proyectos I+D+I vigentes relacionados con la exclusión de colectivos vulnerables.