
C ONVIVENCIA P OSITIVA

-EQUIPO PEDAGÓGICO CEP TENERIFE SUR-



Tradicionalmente, cuando hablamos de convivencia, lo que se nos viene a la cabeza es el comportamiento del alumnado dentro del centro. Pero la convivencia es mucho más que esto. La convivencia responde al conjunto de relaciones que se establecen entre los componentes de la comunidad educativa (personas que conviven dentro y en los alrededores del centro) y el ambiente que se respira, se siente y se hace sentir.

¿Y quiénes son los protagonistas y responsables de que se establezca una buena convivencia?, pues seguramente somos todos, ¿y por dónde puedo empezar si quiero una convivencia positiva en mi centro de trabajo, en el centro educativo de mis hijos o hijas, en el centro educativo donde estudio? Pues podemos empezar por nosotros mismos y para ello la Comunicación No Violenta (CNV)

“Es una locura odiar a todas las rosas, sólo porque una te pincho. Renunciar a todos tus sueños sólo porque uno de ellos no se cumplió”

EL PRINCIPITO

constituye una muy buena herramienta que nos ayuda a comprender los procesos que se dan en todas las relaciones y ofrece estrategias de acción para cambiar nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos con el resto de personas.

Según Rosenberg, la CNV ayuda a establecer una conexión empática con nosotros mismos y con el otro. La empatía es una cualidad humana que [tod@s](#) podemos desarrollar. La CNV nos permite recuperar nuestra capacidad natural de escuchar los sentimientos de los demás y de contribuir a su bienestar. La verdadera felicidad se obtiene con el servicio y la ayuda que prestamos a los seres que nos rodean.

Cuando comienzas a aplicar esta forma de comunicarte con los demás, los resultados parecen mágicos. Observas como las personas responden de manera positiva y cambian sus actitudes casi en ese momento. Esto es posible porque la CNV ayuda a comprender qué es lo que ocurre; a hacer explícito al receptor, que le comprendes y que te pones en su lugar, aunque no estés de acuerdo con él o ella. Pero la fuerza de la CNV reside en que nos facilita la detección de la violencia del lenguaje que usamos cotidianamente y que te aleja de las personas con las que convives.



“Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que juzgar a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo eres un verdadero sabio”

“Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos”

MARTIN LUTHER KING

¿Cómo se consigue todo esto?

La CNV propone cuatro sencillos pasos que debes realizar ante cualquier situación que requiera de tu intervención:

- **Observación:** en esta fase debemos contestar a la siguiente pregunta: ¿Qué está afectando a nuestro bienestar?
- **Sentimiento:** ¿Qué siento en relación con lo que observo?
- **Necesidad:** ¿Qué valores, deseos, etc. dan origen a nuestros sentimientos?
- **Petición:** ¿Qué acciones necesito del otro?

Expresamos claramente lo que dicen o hacen los

EL PRINCIPIITO



demás, comprobamos cómo nos sentimos, luego decidimos cuáles de nuestras necesidades guardan una relación con los sentimientos que hemos identificado para, a continuación, formular una petición específica. Esta última se centra en lo que esperamos que haga otra persona para enriquecer la vida de ambos. Por ejemplo:

“Observo que estás muy molesta porque he llegado un poco tarde algunos días a tu aula (profesora de inglés que cambia de aula cuando le tocan las diferentes clases). Esto me hace sentir preocupada y nerviosa cada vez que tengo que venir a tu clase porque no se está entendiendo que esto es una cadena. No puedo dejar al alumnado de infantil solo hasta que su tutora llega justo a la hora y luego vengo corriendo desde el otro edificio hasta aquí. Si te parece podemos hablar el tema con el equipo directivo para ver cómo organizar los cambios para que esto no suceda”.

También podríamos utilizarlo a la inversa: Nos conectamos con los demás percibiendo primero lo que ellos observan, sienten y necesitan y descubriendo después en qué enriquecerá su vida ,recibir lo que nos piden. Siguiendo el ejemplo anterior:

“Observo que cuando llego unos minutos tarde al cambio de clase te sientes molesta e indignada porque se repite siempre a esta hora y no se está respetando toda tu tiempo de tutoría. Resultaría interesante para ambas, buscar una solución a este problema, deberíamos ir juntas a hablar con el equipo directivo para ver de qué forma se pueden organizar los cambios con los especialistas”.

Quando nos expresamos utilizando estas fases, la otra persona se siente comprendida, normalmente baja su estado de malestar, ansiedad o confusión para estar abierta al diálogo. Si vemos que necesita volver a repetir la situación es que realmente tenemos que escuchar más atentamente porque no hemos descubierto su verdadera necesidad. Por ejemplo, cuando un niño o niña se cae, llora y le decimos “no es nada”; normalmente llora más fuerte y nos mira como diciendo: “¿Cómo puede decir `que no es nada´? Me está doliendo”



Además de las fases de la CNV existen unos obstáculos que nos dificultan la comunicación; funcionan alejándonos de las personas con las que nos estamos comunicando. Lo interesante de este modelo es que trata de acercar a los que se comunican. Para ello, resulta necesario dotarnos de todos los elementos y herramientas que nos unen y, al mismo tiempo, desechar todo aquello que nos aleja. Siguiendo a Rosenberg, algunos de esos obstáculos son los siguientes:

COMPARACIONES: Suponen una forma de juicio de valor, echar la culpa, insultar, rebajar, poner etiquetas, criticarlo, establecer comparaciones y emitir diagnóstico. Un juicio de valor dictamina que algo está mal cuando no coincide con nuestros criterios. Si las personas aceptan actuar en consonancia con nuestro juicio lo harán por miedo, culpa o vergüenza. Pagan un alto precio emocional y tendrán resentimiento hacia nosotros.

Centrémonos en las comparaciones. Mozart a los 12 años hablaba 5 idiomas (inglés, francés, italiano, latín y alemán) y ya había escrito 3 sinfonías, varias sonatas, 1 oratorio, y una ópera. ¿Cómo nos sentiríamos si nos comparamos con él?

NEGACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD: Expresiones como “tienes que” o “me haces sentir” Negando nuestra responsabilidad personal con respecto a lo que sentimos y a lo que hacemos.

EXIGENCIA: Toda exigencia amenaza explícitamente o implícitamente a la persona que la escucha con la culpa o el castigo. Interesa que las personas cambien no para evitar el castigo sino porque consideran que el cambio les beneficia. Para diferenciar si nos enfrentamos a una petición o a una exigencia, la clave reside en si aceptamos un NO como respuesta.

Todas las ideas planteadas en este artículo - sólo una pequeña muestra de la CNV- pueden servir para comenzar a revisar nuestra forma de comunicarnos y empezar a dar algunos pasos hacia una comunicación más fluida, integradora que acerque a las personas a construir una convivencia positiva.

Bibliografía:

Comunicación No Violenta: un lenguaje de vida. Marshall B. Rosenberg.
Gran Aldea Editores
Resolver los conflictos con la comunicación no violenta: una conversación con Gabrielle Seils. Marshall B. Rosenberg. Editorial Acanto.



**#Comunicación
NO violenta**

CONVIVENCIA

