



**Universitat**  
de les Illes Balears

## **TREBALL DE FI DE MÀSTER**

# **PROPOSTA DIDÀCTICA PER INCORPORAR LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA A L'ASSIGNATURA DE LLENGUA CASTELLANA I LITERATURA**

**Dayana Lourdes Llahyah Salinas**

**Màster Universitari en Formació del Professorat**

**(Especialitat/Itinerari de Llengua Castellana i Literatura)**

**Centre d'Estudis de Postgrau**

**Any Acadèmic 2020-21**

# **PROPOSTA DIDÀCTICA PER INCORPORAR LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA A L'ASSIGNATURA DE LLENGUA CASTELLANA I LITERATURA**

**Dayana Lourdes Llahyah Salinas**

**Treball de Fi de Màster**

**Centre d'Estudis de Postgrau**

**Universitat de les Illes Balears**

**Any Acadèmic 2020-21**

Paraules clau del treball:

Pràctiques restauratives, Comunicació No Violenta, CNV, Marshall Rosenberg,

Educació Secundària Obligatòria, Llengua Castellana i Literatura.

*Nom Tutor del Treball Òscar Prat Vallès*

## Índex

<b>1. Introducció</b> .....	7
<b>1.1. Justificació del treball</b> .....	7
<b>1.2. Parts del treball</b> .....	7
<b>2. Objectius</b> .....	9
<b>2.2. Objectius generals</b> .....	9
<b>2.1. Objectius específics</b> .....	9
<b>2.2. Objectius didàctics</b> .....	10
<b>3. Marc teòric</b> .....	10
<b>3.1. Pràctiques restauratives</b> .....	10
<b>3.2. La Comunicació No Violenta (CNV)</b> .....	13
<b>3.2.1. Concepte</b> .....	13
<b>3.2.2. Els quatre components de la CNV</b> .....	20
<b>3.3. Relació del TFM amb el currículum de Llengua Castellana i Literatura</b> .....	23
<b>4. Estat de la qüestió</b> .....	24
<b>4.1. Comunicació NoViolenta. Una actitud i un llenguatge de pau (2020)</b> .....	24
<b>4.2. Propuesta didáctica para incorporar la comunicación no violenta en educación primaria (2020)</b> .....	27
<b>4.3. La violencia en los escenarios educativos: la integración de un modelo de comunicación no violenta y los grupos de apoyo como una alternativa viable (2013)</b> .....	28
<b>5. Proposta didàctica</b> .....	30
<b>5.1. Plantejament de la proposta didàctica</b> .....	30
<b>5.2. Objectius (generals, específics i didàctics)</b> .....	31
<b>5.3. Adquisició de competències clau</b> .....	33
<b>5.4. Seqüenciació i temporització (programació d'aula)</b> .....	34
<b>5.4.1. Calendari escolar</b> .....	34
<b>5.4.2. Activitats</b> .....	36

<b>5.5. Criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge.....</b>	<b>45</b>
<b>5.6. Instruments d'avaluació de les activitats.....</b>	<b>46</b>
<b>5.6.1. Avaluació reguladora .....</b>	<b>46</b>
<b>5.6.2. Avaluació inicial i final .....</b>	<b>47</b>
<b>5.6.3. Avaluació de la cohesió del grup.....</b>	<b>48</b>
<b>5.7. Finalitat de la proposta didàctica.....</b>	<b>48</b>
<b>6. Discussió .....</b>	<b>49</b>
<b>7. Conclusió.....</b>	<b>52</b>
<b>8. Bibliografia .....</b>	<b>54</b>
<b>9. Annexos.....</b>	<b>56</b>
<b>9.1. Annex A (formulari per a l'avaluació inicial i final).....</b>	<b>56</b>
<b>9.2. Annex B (sociograma per a l'avaluació de la cohesió de grup)....</b>	<b>57</b>

## **Resum**

La societat actual empra habitualment un tipus de comunicació violenta i, com és natural, els centres educatius no són una excepció d'això. No obstant, les pràctiques restauratives (PR) estan dirigides a treballar per millorar aquest aspecte i, en concret, el psicòleg Marshall Rosenberg ens proposa la Comunicació No Violenta (CNV) com a via alternativa al procés comunicatiu més habitual. La CNV es fonamenta en l'empatia, el respecte i la compassió, i no només cap a la resta de persones, sinó també cap a nosaltres mateixos. En aquest Treball de Fi de Màster (TFM) volem proporcionar una base teòrica sobre les pràctiques restauratives i la CNV per poder desenvolupar una proposta didàctica en la que es pugui treballar des de l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura la CNV. Aquesta proposta es durà a terme a l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), concretament a 1r atès que considerem apropiat que l'alumnat pugui conèixer aquesta alternativa de comunicació des dels inicis de la seva etapa educativa.

**Paraules clau:** Pràctiques restauratives, Comunicació No Violenta, CNV, Marshall Rosenberg, Educació Secundària Obligatòria, Llengua Castellana i Literatura.

## **Abstract**

Nowadays, society is used to interact using violent communication. This fact is also known to appear in schools and educational centres. In order to find solutions to this problem, there were created the restorative practices (PR). Furthermore, is important to highlight the approach of the psychologist Marshall Rosenberg, who developed the Nonviolent Communication (CNV). Empathy, respect and compassion are the key points of CNV, which is not only applicable in an interpersonal way, but also includes ourselves. In this master's thesis (TFM) we want to develop a bibliographic review of restorative practices and Nonviolent Communication with the purpose of create a didactic proposal for the subject of Lengua Castellana y Literatura. This proposal is made to be implanted specifically in first course of High School, with the aim of giving students the key to learn to

communicate properly using Nonviolent Communication with themselves and in their interpersonal relationships.

**Keywords:** restorative practices, Nonviolent Communications, CNV, Marshall Rosenberg, High School, Lengua Castellana y Literatura.

## **1. Introducció**

### **1.1. Justificació del treball**

És un fet que en la societat actual predomina una comunicació violenta atès que és el procés comunicatiu que s'ensenya des de la infància i es normalitza en la vida adulta. No obstant, prenent consciència i coneixent la teoria de la *Comunicació No Violenta* (CNV) del psicòleg Marshall Rosenberg es pot canviar el procés comunicatiu adquirit durant la infància a un procés empàtic, respectuós i compassiu.

Al llarg d'aquest Treball de Fi de Màster (TFM) tractarem l'aplicació pràctica de la CNV a les aules de l'ESO i es farà mitjançant activitats setmanals dins l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura. Està més orientat cap al curs de 1r d'ESO atès que el que ens interessa és que l'alumnat pugui assolir una CNV des dels inicis de l'educació obligatòria per a evitar els conflictes durant la resta de cursos. No obstant, són activitats que es poden desenvolupar a tots els cursos de l'institut.

### **1.2. Parts del treball**

Aquest treball es divideix en sis parts seqüenciades en ordre per a que tot tingui un sentit lògic en el desenvolupament de les parts successives.

En primer lloc, parlarem dels objectius del treball en si mateix (objectius generals), dels del currículum d'etapa i de l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura (objectius específics) i dels didàctics que són aquells que hem creat per a aquest TFM. Això ens servirà per marcar els punts que es volen assolir amb la teoria i pràctica relacionada amb la CNV.

En segon lloc, donarem pas al marc teòric. Aquest és un punt molt rellevant atès que constitueix la base teòrica que ens servirà per tenir una pràctica molt més sòlida i consistent. Dins del marc teòric parlarem breument de les pràctiques restauratives perquè és necessari parlar d'elles si parlem d'aula i de bona

convivència. Després, parlarem de la CNV que l'emmarcarem dins les pràctiques restauratives. En aquest punt ens centrarem en el concepte de CNV i en els components ja que serà informació útil per a la part més pràctica perquè basarem tot el treball en aquest concepte. Finalment, parlarem de com i on introduir la CNV dins el currículum de l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura per a poder contextualitzar la pràctica que plantejarem. Com ja hem esmentat, el marc teòric constitueix una part fonamental dins aquest treball ja que és la base de tot el que durem a terme en els punts següents.

En tercer lloc, ens centrarem en l'estat de la qüestió per veure fins a quin punt tenim informació de com s'ha dut a terme, si és que ha sigut així, la CNV dins les aules. I, sobretot, veure si tenim ja precedents en Llengua Castellana i Literatura.

En quart lloc, farem la proposta didàctica tenint com a base la CNV i les activitats amb les quals la treballarem. En aquest punt tractarem el plantejament de la proposta, parlarem dels objectius i les competències que volem assolir, i desenvoluparem la seqüenciació i la temporització. A més a més, parlarem dels criteris i dels instruments d'avaluació i, finalment, tancarem l'apartat amb quina és la finalitat d'aquesta proposta.

En cinquè lloc, realitzarem la discussió on compararem la proposta didàctica amb el marc teòric. En el cas d'aquest treball, la proposta no es podrà dur a terme i, per tant, basarem tot en la teoria que tenim.

En sisè i darrer lloc, tenim les conclusions que ens serviran per plasmar si la finalitat i els objectius del treball s'han assolit, tancant, per tant, tot el treball bibliogràfic i pràctic fet fins al moment.

Com ja hem esmentat, tots els punts estan interrelacionats entre si i els primers (objectius, marc teòric i estat de la qüestió) són fonamentals com a base de tot el desenvolupament posterior. Per tant, tot el que esmentarem al llarg del treball és necessari per a que hi hagi una coherència i una lògica en tota la nostra proposta.



## 2. Objectius

### 2.2. Objectius generals

L'objectiu d'aquest treball és veure com es pot aplicar la *comunicació no violenta* de Marshall Rosenberg relacionada amb les pràctiques restauratives en els centres d'educació secundària obligatòria.

Amb tot aquest procés es vol demostrar que l'alumnat té per costum emprar una comunicació *violenta*, però que és deure de tots, i sobretot dels docents, que aquest pugui passar a emprar una comunicació empàtica, compassiva, comprensiva i respectuosa amb ell i el seu entorn. Per a poder arribar a aconseguir aquest ambiciós objectiu, treballarem amb les pràctiques restauratives i en concret, amb un dels seus pilars, la CNV.

### 2.1. Objectius específics

Assenyalarem els objectius del currículum de l'etapa d'ESO (2015) i els objectius específics del currículum de Llengua Castellana i Literatura que s'assoliran amb la posada en pràctica de la CNV.

Els objectius d'etapa (2015) que es volen assolir són els següents:

- Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets amb respecte cap als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i els grups, exercitar-se en el diàleg garantint els drets humans i la igualtat de tracte i d'oportunitats entre dones i homes, com a valors comuns d'una societat plural, i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica.
- Enfortir les seves capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seves relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes.

I, els objectius de l'assignatura són els següents:

- Aconseguir la competència comunicativa oral i escrita en llengua castellana per comunicar-se amb els altres, per aprendre (en la cerca i l'elaboració d'informació i en la

transformació dels coneixements), per expressar les opinions i concepcions personals, apropiat-se i transmetre les riqueses culturals i satisfer les necessitats individuals i socials.

- Aconseguir la competència en llengua castellana com a vehicle de comunicació parlada o escrita, per a la construcció dels coneixements, per al desenvolupament personal i l'expressió i per a la participació en les creacions culturals.

Com es pot comprovar, els quatre objectius assenyalats estan relacionats amb l'empatia, el respecte, l'expressió d'opinions, la satisfacció de necessitats, el desenvolupament individual, la prevenció de conflictes, la tolerància, la solidaritat, etc. En definitiva, estan relacionats amb la base que consolida la *comunicació no violenta* de Marshall Rosenberg. Per aquest motiu, són els objectius que volem assolir amb les activitats que farem.

## **2.2. Objectius didàctics**

Els objectius didàctics que hem dissenyat per la proposta didàctica i que, per tant, són els que es volen assolir, són els següents:

- Saber identificar la comunicació violenta mitjançant activitats a classe per poder canviar el procés comunicatiu.
- Saber treballar de manera individual a partir de les pràctiques proposades a classe per poder desenvolupar autonomia.
- Poder treballar de manera grupal amb els membres de la classe per crear vincles empàtics i comunicacions respectuoses.
- Tenir entusiasme i motivació per la comunicació no violenta per poder assolir-la com procés comunicatiu habitual.

## **3. Marc teòric**

### **3.1. Pràctiques restauratives**

Les pràctiques restauratives serveixen per intervenir en els conflictes d'una manera positiva per a que es puguin resoldre sense violència. Però, sobretot, el

que intenten és prevenir aquests conflictes (la base de les pràctiques restauratives és la prevenció).

Ricard Vila i Barceló a la revista *Convives* les defineix d'una manera concisa y clara:

Las prácticas restaurativas son una forma de concebir y vivir la convivencia entre las personas que tiene como objetivos ayudar a los grupos a construir relaciones y a funcionar juntos, así como a tratar los conflictos de manera que puedan restaurar las relaciones a partir del diálogo (2018: 18).

Per tant, serveixen per construir una comunitat empàtica i respectuosa.

Aquest tipus de pràctiques són molt útils en les aules i poc a poc es van incorporant als centres educatius amb l'objectiu de crear un bon ambient en els diferents grups atès que està comprovat que si hi ha una millor cohesió l'alumnat aprèn més. Per això, és important crear vincles i mantenir-los, fomentar una participació responsable i reparar els vincles/relacions quan no vagin bé. Els grups de classe estan formats per alumnat amb problemes personals, vivències úniques, personalitat diferents, etc. Per tant, no és senzill crear un ambient de comunitat, però amb treball diari i interès es pot aconseguir.

Belinda Hopkins, en el seu treball *Prácticas restaurativas en el aula. El enfoque restaurativo en tu día a día en el trabajo* (2020), ens assenyala la següent cita de Khon (1996) que està molt relacionada amb les pràctiques restauratives i les aules:

La primera pregunta que deberíamos hacernos es: ¿qué necesitan los niños? E inmediatamente preguntarnos: ¿cómo podemos dar respuesta a estas necesidades? A partir de esto podremos llegar a un lugar muy diferente que si comenzamos preguntándonos: ¿cómo puedo conseguir que los niños hagan lo que yo quiero?

A més a més, ens indica cinc principis que són fonamentals per a la gestió de les relacions diàries que es poden donar a un centre:

1. Cada persona tiene su propio y valioso punto de vista.
2. Los pensamientos influyen en los sentimientos, y ambos en las acciones.
3. Pensar en quién puede haber sido afectado por nuestras acciones, desarrolla empatía y consideración.

4. Cuando las necesidades están cubiertas, las personas pueden dar lo mejor de sí mismas.
5. Las personas afectadas por un problema o conflicto son las que están en la mejor posición para darle respuesta.

Les pràctiques restauratives, i concretament aquests cinc principis que esmenta Hopkins, són indispensables per al bon funcionament de l'ambient al centre i a les aules. A més a més, estan molt vinculades amb els quatre components/passes de la CNV que veurem en l'apartat següent. Per tant, les pràctiques restauratives són la base sobre les quals treballarem la CNV i per això ha sigut necessari introduir el marc teòric amb elles. A fi de comptes, és necessari parlar d'aquestes pràctiques si el que volem és canviar el procés comunicatiu de l'alumnat a una comunicació més empàtica, sense violència, respectuosa, comprensiva i compassiva.

No obstant, no podem posar punt i final a aquest apartat sense parlar dels *cercles restauratius* atès que estan íntimament relacionats amb les pràctiques restauratives. Vicenç Rul-Ian Castañer ens parla a la revista *Convives* dels cercles com “un elemento básico en el repertorio de las prácticas restaurativas, sobre todo para fomentar la participación y el conocimiento entre los miembros del grupo” (2018: 12). Per aquesta raó, el que farem serà emprar els *cercles* per aplicar en determinats moments la CNV i també per veure si el nou tipus de comunicació està evitant els conflictes entre els membres de la classe.

Però, què són els *cercles restauratius* o *cercles de diàleg*? En aquesta pràctica l'alumnat haurà d'estar assegut en cercle i hi haurà una persona facilitadora (un docent) que proposarà el tema per a l'activitat. A més, el torn de paraula es regula mitjançant un objecte; qui té l'objecte pot parlar, la resta ha d'escoltar atentament el que diu (es prioritzen les respostes breus, sense que es trenqui el ritme pausat d'escolta atenta). Aquest objecte es va passant per tot l'alumnat fins que tots hagin parlat, al menys aquells que han volgut; “el hecho que el objeto rueda ayuda a que todos y todas participen y puede servir para que quienes siempre participan aprendan a esperar y a escuchar” (Rul-Ian 2018: 16). En relació amb

la CNV, el que ens interessa és l'activació de l'escolta activa, el respecte cap al torn de paraula i l'exposició dels sentiments i pensaments per part de l'alumnat.

De tots els cercles dels que parla Vicenç Rullan Castañer ens interessen dos: *cercle de sortida o conclusió* que “sirve para compartir cómo ha ido una actividad o un período. Se puede hacer al final del día, al final de la semana, después de una actividad especial” (2018: 14) i el *cercle per valorar com va el grup* en el qual “podemos hablar de temas como las relaciones entre los compañeros, cómo ha ido la evaluación, los deberes, la limpieza de la clase...” (2018: 15). El primer, *cercle de sortida o conclusió*, ens servirà per valorar com s'ha sentit l'alumnat després d'haver fet les activitats relacionades amb la *comunicació no violenta* i també ens servirà per tancar la sessió. El segon, *cercle per valorar com va el grup*, ens servirà per veure si els conflictes han disminuït i si, per tant, l'alumnat ha començat a aplicar la CNV en el seu dia a dia.

Per tant, treballarem les pràctiques restauratives amb activitats per a les aules gràcies als *cercles restauratius o de diàleg* i a la *comunicació no violenta*.

## **3.2. La Comunicació No Violenta (CNV)**

### **3.2.1. Concepte**

Quan parlem de la comunicació no violenta és imprescindible parlar del psicòleg Marshall Rosenberg perquè es considera el creador d'aquest tipus de comunicació.

Al seu llibre *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida* (2006), defineix aquest procés comunicatiu com “un enfoque específico de la comunicación – hablar y escuchar– que nos lleva a dar desde el corazón, a conectarnos con nosotros mismos y con otras personas de una manera que permite que aflore nuestra compasión natural.” (2006: 18).

D'aquesta manera, en la CNV estem davant un procés que implica dos conceptes: *comunicar-nos* i *no violenta*.

Quant a *comunicació*, el Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans la defineix en la segona accepció com “acció de comunicar-se dues o més persones o coses entre elles, l'una amb l'altra.”. Per tant, implica la transmissió d'informació d'un individu a un altre.

I, quant a *no violenta*, podem apreciar que si Rosenberg ha creat aquesta comunicació sense violència és perquè considera que les nostres comunicacions diàries són contínuament violentes sense que nosaltres siguem conscients. Per això, ell comenta “pese a que quizá no consideremos “violenta” nuestra actitud al hablar, a menudo nuestras palabras ofenden o hieren no sólo a los demás, sino también a nosotros mismos.” (Rosenberg 2006: 18). Així que, aquest tipus de comunicació no violenta ens obliga a ser conscient de què diem o com ho diem. En aquest aspecte, no hem d'oblidar que “encara mantenim patrons relacionals fonamentats en la violència, el poder i el control sobre els altres i que cal aprendre'n de nous, cal aprendre la pau” (Albertí et. al. 2020: 3).

La CNV és, sense dubte, un procés comunicatiu basat en la pau, en l'empatia i en la transmissió d'informació sense violència, allò que Rosenberg anomena “donar des del cor”. No obstant, resulta difícil comunicar-nos d'aquesta manera si la nostra comunicació és habitualment violenta. Per això, conèixer la CNV de Marshall Rosenberg ens obre un camí nou i, en la majoria dels casos, desconegut. Al cap i a la fi, la CNV “nos orienta para reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás” (Rosenberg 2006: 19) i, a més, “aprendemos a identificar y a expresar con claridad lo que esperamos en concreto de una situación dada” (Rosenberg 2006: 19). Per tant, ens permet conèixer l'acte comunicatiu que estem fent, conèixer-nos a nosaltres mateixos d'una manera més sincera, i també ens permet escoltar a l'altra persona d'una manera atenta i activa. Tot sempre d'una manera desinteressada, però que ens enriqueix a nosaltres i a la resta de persones que ens envolten. A fi de comptes, a l'ésser humà li agrada ajudar i contribuir al benestar de les persones del seu entorn i, sense dubte, la CNV aporta beneficis en tots aquests aspectes.

Per tant, quant a la CNV podem afirmar que es tracta d'un procés comunicatiu empàtic, de respecte, de llibertat i que implica una escolta activa dels membres

que estan en l'acte de parla. Amb aquest tipus de comunicació s'intenta que en les relacions interpersonals hi hagi una connexió amb les emocions pròpies i de la resta. A diferència de la comunicació violenta, és una comunicació molt compassiva.

La CNV s'aprèn; s'aprèn a ser empàtic i compassiu i s'aprèn a no jutjar, a observar i a escoltar de manera activa, posant tot el nostre interès en la persona que tenim davant i en els seus interessos: "la CNV planteja el redescobriments que les persones ens sentim millor quan ens retrobem amb les altres, fora de confrontacions, crits, baralles i tensions" (Albertí et. al. 2020: 8). A més, en tot aquest procés és molt important entendre que les emocions són responsabilitat nostra, no de la resta, i això també s'aprèn perquè no és habitual que una persona s'aturi a entendre el perquè de les seves emocions.

En aquesta breu, però concreta, explicació de la CNV no podem oblidar-nos de la girafa i el xacal que utilitza Marshall Rosenberg com a analogies per entendre i explicar el procés comunicatiu violent davant el no violent. Popularment, la CNV es coneix com "Llenguatge Girafa", perquè el psicòleg Rosenberg va elegir a aquest animal com el representat de la comunicació que ell crea atès que la girafa és l'animal terrestre amb el cor més gran. Això és un símbol de la CNV perquè és "un llenguatge que inspira compassió i relacions positives en totes les àrees de la vida" (Albertí et. al. 2020: 9). En canvi, empra el xacal per a que representi "aquella part de cadascú que pensa, parla o actua de manera desconnectada de la consciència emocional i les necessitats, i de les emocions i necessitats dels altres" (Albertí et. al. 2020: 9). No obstant, el xacal pot convertir-se en girafa, perquè no és més que una girafa amb problemes d'empatia i de llenguatge. Aquesta analogia li serveix a Rosenberg per explicar que les persones que són xacal, és a dir, que tenen una comunicació violenta, poden aprendre a ser girafa i a comunicar-se habitualment amb una comunicació no violenta.

Albertí, Hernández, Ponce i Torres, al seu article *Comunicació NoViolenta. Una actitud i un llenguatge de pau* (2020), ens remarquen les següents set idees clau de la CNV que aclareixen molt les característiques i el concepte en si mateix:

1. És una actitud que implica la intenció de connectar amb nosaltres mateixos (autoempatia) i amb l'altre (empatia). Implica obertura cap a un mateix i cap a l'altre sense jutjar, vol tenir cura de la relació i establir un canal de comunicació obert i empàtic.
2. L'objectiu de la comunicació no violenta no és canviar la conducta de les altres persones per aconseguir allò que volem, sinó establir relacions honestes i empàtiques, afavorides de col·laboració necessària per poder mirar de satisfer les necessitats tots i totes. No volem ni guanyar ni dominar l'altre, ens hi volem relacionar.
3. Parteix de l'observació i el no judici, l'expressió de les emocions, la identificació de les necessitats i la generació d'estratègies per a donar-hi resposta.
4. Quan som capaços de posar nom a les nostres emocions, i fer-les visibles, quan som capaços de posar nom a les emocions dels altres i fer-les visibles, acollir-les sense jutjar, aquestes disminueixen en intensitat. El reconeixement emocional genera connexió.
5. Les nostres conductes són estratègies per donar resposta a les necessitats insatisfetes.
6. Les necessitats no són negociables, les hem de poder cobrir. Per una mateixa necessitat poden haver-hi multiplicitat d'estratègies per donar-hi resposta, si no és així podem dir que no és una necessitat, és una estratègia.
7. Davant d'una petició, estem oberts a que l'altre ens respongui amb un "NO".

Després d'haver fet aquesta petita introducció de la CNV, hem de parlar breument del procés d'aquest tipus de comunicació (més detall a l'apartat 3.2.2. *Els quatre components de la CNV*). A fi de comptes, la CNV, a més de ser un dels pilars de les pràctiques restauratives, és també un procediment. En aquest punt, Marshall Rosenberg ens parla de quatre components (també anomenats passes atès que s'han de complir en ordre): observació, sentiment, necessitat i petició.

En primer lloc, s'ha *d'observar* el que succeeix en la situació, sent capaços de no emetre cap tipus de judici ni avaluació, només plasmant el que està ocorrent. Ja en aquest punt ens trobem davant una gran dificultat perquè els humans, habitualment, emeten judicis valoratius, sembla, inclús, que fos una característica intrínseca a l'ésser humà. Per tant, explicar el que s'observa sense cap tipus de judici implica ser conscient del procés comunicatiu. En segon lloc, una vegada s'ha aconseguit explicar la situació d'una manera objectiva, hem de pensar com ens *sentim* i quina *necessitat* podem associar a aquests sentiments, que seria el punt tres d'aquest procés comunicatiu. I, finalment, hem de fer una



*petició* a l'altra persona, però amb la condició que es tingui en compte l'enriquiment de la vida de tots dos.

Per tant, com podem veure, les passes de la CNV són un procés natural de comunicació perquè observem, sentim i identifiquem què sentim per després demanar a l'altra persona que les nostres necessitats estiguin cobertes, sense oblidar el respecte i l'empatia. No obstant, que sigui natural no significa que sigui senzill perquè tot aquest procés implica temps i saber identificar les passes a seguir. I, com és evident, no és el tipus de comunicació que tenim en el nostre dia a dia; el més habitual, com ja hem esmentat, és dur a terme la *comunicació violenta*, no la *no violenta*. Tot i així, "la CNV no es una fórmula preestablecida, sino un proceso que se adapta a diversas situaciones y a diferentes estilos personales y culturales" (Rosenberg 2006: 22). El més important és tenir consciència dels quatre components que hem esmentat i tenir la CNV com un *llenguatge de vida*, com diria Rosenberg. I, en relació amb els quatre components, la CNV té dues parts: l'expressió totalment honesta i la recepció empàtica. Això implica que hem d'expressar-nos i acceptar l'expressió de l'altra persona.

Tot aquest procés, com ja hem esmentat, implica temps i dedicació en la identificació de les diferents passes. La CNV pot aplicar-se a tots els nivells de comunicació que hi ha a la nostra vida diària: en un mateix, amb la família o amics, a l'escola, en organitzacions, en negociacions diplomàtiques, en les relacions metge-pacient, etc. En general, en qualsevol tipus de comunicació que pot sorgir al llarg de la vida, però sobretot en disputes i conflictes, i, en tots els casos, la CNV sempre actuarà de forma efectiva en la resolució i farà que aflori la nostra compassió natural. Ja ho diu Rosenberg al seu llibre: "la CNV se utiliza ahora en todo el mundo como un recurso valioso en aquellas comunidades que se enfrentan a conflictos violentos y a graves tensiones étnicas, religiosas o políticas" (2006: 25). Per tant, emprar el *llenguatge de la girafa* al dia a dia, farà que les comunicacions siguin *no violentes*, empàtiques, respectuoses, d'escolta activa i de profund enteniment de les necessitats pròpies i de la resta per donar sempre des del cor.

No obstant, com ja hem esmentat, la CNV no és el tipus de comunicació que predomina en el dia a dia dels éssers humans; hi ha una comunicació que bloqueja la compassió dels humans i que fa que ens comportem de manera violenta amb nosaltres mateixos i amb la resta. És el procés comunicatiu que Marshall Rosenberg esmenta com *comunicació que ens aliena de la vida* i en la que inclou els judicis moralistes, les comparacions i la negació de la responsabilitat, entre altres.

En primer lloc, tenim els *judicis moralistes*, que no *judicis de valor*, que són aquells que serveixen per menysprear a les persones que no actuen en consonància amb els nostres valors, per exemple: insults, posar etiquetes i/o criticar. En aquest tipus de comunicació és habitual emprar un vocabulari que serveixi per establir classificacions en relació amb les persones i la seva forma d'actuar. El que esmenta Rosenberg en relació amb l'explicat és el següent: “cuando utilizamos este lenguaje juzgamos a los demás y su comportamiento y nos centramos en quién es bueno, malo, normal, anormal, responsable, irresponsable, inteligente, ignorante, etcétera” (2006: 29). Per tant, podem concloure que serveixen per jutjar a la resta en relació amb els nostres valors i on no hi ha cap tipus d'empatia, respecte, escolta activa ni donar des del cor. Però, hem d'aclarir que quan emprem aquest tipus de judicis moralistes el que estem expressant en realitat són les nostres pròpies necessitats i valors. I això succeeix perquè ens centrem en classificar, analitzar i determinar nivells d'error de la resta, i no en analitzar les nostres necessitats i les de la resta. Jutjar mitjançant judicis moralistes i classificar les persones ens porta a la violència. Marshall Rosenberg esmenta la investigació d'un professor de psicologia, O.J. Harvey, de la Universitat de Colorado, qui va demostrar “una alta correlación entre el uso frecuente de este tipo de palabras y los hechos de violencia” (2006: 31), fent referència al vocabulari relacionat amb els judicis moralistes. Per tant, fer ús d'una comunicació violenta ens fa ser violents.

En segon lloc, tenim les *comparacions*, una forma de judici, sobre les quals Greenburg afirma que “si alguien aspira sinceramente a ser desgraciado lo único que tiene que hacer es compararse con los demás” (Greenburg 1988; *apud*

Rosenberg 2006: 32), i a aquesta afirmació s'aferra Rosenberg per explicar-nos les comparacions. Tot tipus de comparació és dolenta i més si implica la destrucció de l'autoestima; aquesta forma de pensament i comunicació destrueix la compassió, tant per nosaltres mateixos com per a la resta.

En tercer lloc, tenim la *negació de la responsabilitat* i fa referència a que la comunicació que ens aliena de la vida ens ennuvola la consciència de la responsabilitat en el que pensem, sentim i fem. Es du a terme quan atribuïm els nostres actes a forces difuses i impersonals, pel que fa la resta, ordres d'autoritat, pressió de grup, polítiques, normes i regles institucionals, rols assignats segons el sexe, etc. Aquest tipus de comunicació ens facilita no ser responsables dels nostres actes i poder evadir qualsevol tipus de responsabilitat. Tot i així, Rosenberg ens afirma que “podemos reemplazar el lenguaje que implica una falta de opción por el que reconoce una posibilidad de elección” (2006: 34). Per tant, sí que hi ha possibilitat de sortir de la *negació de la responsabilitat* per començar a ser responsables dels actes que fem i de les paraules que diem. Això implica tot un procés i és difícil ser conscients de la responsabilitat dels nostres comportaments, pensaments i sentiments, però si s'aconsegueix serem més empàtics, respectuosos, donarem des del cor i, per tant, estarem cada vegada més a prop d'una CNV.

Finalment, com *altres*, podem esmentar dins la comunicació que ens aliena de la vida l'expressió dels desitjos en forma d'exigència, perquè aquest tipus de comunicació amenaça de manera directa o indirecta al receptor amb la culpa o el càstig si no aconsegueix complir les expectatives de l'emissor. En aquest punt, la CNV ens ensenya a fer peticions, que no exigències, per poder satisfer les nostres necessitats i les de la resta d'una manera respectuosa.

Com podem veure, el camí cap a una CNV és llarg perquè des de petits estem acostumats a fer servir una comunicació violenta encara que la compassió forma part de la nostra naturalesa. Però, encara que és llarg, no és impossible; només implica més consciència de nosaltres mateixos i de les persones del nostre entorn. I en tot aquest procés hem de tenir cura de la comunicació que ens aliena de la vida, perquè, a fi de comptes, és la nostra base comunicativa i l'expressem

sense adonar-nos. Aquest tipus de comunicació té arrels filosòfiques i polítiques; sorgeix de les societats jeràrquiques on dominaven uns quants i la resta eren esclaus i, per tant, als individus que estaven amunt els anava bé que les masses s'eduquessin amb mentalitat d'esclaus, pensant en allò que devien i havien de fer. No obstant, “cuando nos ponemos en contacto con nuestros sentimientos y necesidades, los seres humanos dejamos de ser buenos esclavos o subordinados” (Rosenberg 2006: 36); per això és tan important la CNV.

### **3.2.2. Els quatre components de la CNV**

En aquest punt ens centrarem en explicar els quatre components o passes de la CNV (observació, sentiments, necessitats i petició) que hem esmentat en el punt 3.2.1. *Concepte*.

El primer component és l'observació que implica observar de manera clara allò que tenim davant (veiem, escoltem o toquem) i que afecta el nostre benestar, sense que això es mescli amb l'avaluació. I, a més, ens permetrà comunicar com ens sentim respecte a la situació que estem observant. Afegir a això que les observacions han de ser específiques del moment i el context per no caure en generalitzacions. No obstant, que el primer punt de la CNV sigui *observar sense avaluar*, no implica que la CNV impliqui ser totalment objectiu, sinó que hem d'aprendre a separar les observacions i les avaluacions perquè si no som capaços de fer-ho i ajuntem observació-avaluació és probable que la resta de persones escoltin una crítica quan ens estiguem comunicant i, per tant, es tancarà en banda i oposarà resistència al que estem dient.

En relació a això, Rosenberg esmenta la lletra d'una cançó d'una amiga seva, Ruth Bebermeyer, on il·lustra la diferència entre observació i avaluació. A continuació un fragment on es reflecteix molt bé aquesta diferència i perquè la CNV decideix separar l'observació de l'avaluació (2006: 41):

De aquél a quien algunos llaman perezoso,  
otros dicen que está cansado o que toma las cosas con  
calma.  
De aquél a quien algunos llaman tonto,  
otros dicen que sabe cosas diferentes.  
He llegado, pues, a la conclusión

de que, para evitarnos confusiones,  
es mejor que no mezclemos nunca lo que vemos  
con lo que opinamos.

El segon component és la identificació i l'expressió dels sentiments. El gran problema que genera aquest apartat és que des de ben petits estem acostumats a no atendre els nostres sentiments perquè atenem els de la resta. Cap persona ens ha ensenyat a aturar-nos i pensar "què estic sentint respecte a la situació que he viscut?". Per això, aquest pas de la CNV implica aturar-nos a escoltar-nos quan mai hem après a fer-ho. Hem d'entendre que la CNV implica destruir el que tenim construït quant al procés comunicatiu perquè tot es basa en una comunicació violenta. En aquest cas concret, hem d'aprendre que expressar els nostres sentiments i, per tant, la nostra vulnerabilitat, ens pot ajudar a resoldre conflictes i anar poc a poc cap a una comunicació més sincera i empàtica. Hi ha vocabulari que ens ajuda a expressar sentiments i estats emocionals, per exemple: afortunat, alegre, capaç, expectant, indiferent, inútil, pessimista, sociable, etc. Conèixer i emprar aquest tipus de vocabulari farà que sigui més fàcil nombrar i/o identificar de manera precisa les nostres emocions i això farà que sigui més fàcil connectar amb els demés encara que *a priori* siguem vulnerables.

El tercer component és el reconeixement de l'origen dels nostres sentiments per a poder expressar les nostres necessitats. Hem de tenir clar que "lo que hacen los otros puede ser el estímulo de nuestros sentimientos, pero no la causa" (Rosenberg 2006: 59), per tant, identificar els sentiments, farà que puguem arribar a l'arrel que seran les nostres necessitats. En el cas de rebre un missatge negatiu tenim quatre maneres de rebre'l: prendre'l de manera personal com si fos una acusació o una crítica, fer sentir culpable a l'altra persona, identificar i expressar els nostres sentiments i necessitats i, finalment, identificar i expressar els sentiments i necessitats de l'interlocutor. El tercer pas, el que implica escoltar-nos a nosaltres mateixos, ens fa acceptar la responsabilitat que tenim davant la situació en relació amb els nostres sentiments i necessitats, i també ens serveix per interpretar bé els judicis perquè "los juicios que hacemos sobre otras

personas son expresiones alienadas de nuestras propias necesidades insatisfechas” (Rosenberg 2006: 62).

Rosenberg, en relació amb l'observació i identificació de sentiments i necessitats, afirma:

La experiencia me muestra una y otra vez que desde el momento en que las personas comienzan a conversar sobre qué necesitan, en lugar de hacerlo sobre sus mutuos defectos, aumenta en gran medida la posibilidad de que encuentren maneras de satisfacer sus necesidades (2006: 63).

No obstant, a vegades no és tan senzill expressar les nostres necessitats atès que, com ja hem esmentat, vivim en un món en el que no hi ha cultura d'expressió de sentiments i necessitats, i, per tant, fer-ho pot resultar aterrador. Per això, és important treballar des de i amb la CNV ja que ens facilita poder expressar-nos sense cap tipus de por. I és especialment important per allò que afirma Rosenberg: “si no valoramos nuestras necesidades es posible que los otros tampoco lo hagan” (2006: 66).

Marshall Rosenberg parla en aquest tercer component de tres etapes per arribar a un estat d'alliberació emocional: esclavitud emocional (som responsables dels sentiments aliens), “antipàtica” (enuig, no volem ser responsables dels sentiments aliens), i alliberació emocional (ens responsabilitzem de les nostres accions i intencions). L'objectiu de tothom hauria de ser arribar a l'últim nivell i quan arribem fins aquí ens podrem recolzar en la CNV per continuar avançant.

El quart i darrer component és la petició. Una vegada ens hem centrat en l'observació, els sentiments i les necessitats d'una manera empàtica, respectuosa, comprensiva i compassiva, passem a allò que volem demanar a la resta per enriquir la nostra vida. Però, per dur a terme aquest procés, hi ha unes característiques que s'han de complir i respectar. Hem d'expressar el que demanem (no el que no demanem) amb un llenguatge positiu i evitant les frases vagues, abstractes o ambigües, formulant, per tant, les peticions en forma d'accions concretes que la resta puguin realitzar. I tot perquè “las peticiones en un lenguaje de acción claro, positivo, concreto, revelan lo que verdaderamente queremos” (Rosenberg 2006: 80) i, a més, “las peticiones que no van

acompañadas de los sentimientos y necesidades pueden parecer exigencias” (2006: 83). Per tant, és important emprar un llenguatge positiu on es pugui reflectir les necessitats i els sentiments, perquè “si somos claros con respecto a lo que queremos es probable que lo consigamos” (2006: 83). A més, també és idoni sol·licitar la confirmació del nostre missatge (sempre demanant sinceritat a l’interlocutor) per veure que el que volíem transmetre és el que ha interpretat el nostre receptor i que ho ha rebut com una petició i no com una exigència. Això també serveix per veure si l’altra persona està disposta a realitzar la petició feta prèviament. No podem oblidar que “nuestro objetivo es una relación basada en la honestidad y la empatía” (Rosenberg 2006: 89).

### **3.3. Relació del TFM amb el currículum de Llengua Castellana i Literatura**

Les pràctiques restauratives i, especialment, la comunicació no violenta es podran contextualitzar en els cursos de l’ESO. El més interessant seria poder incloure la proposta didàctica que desenvoluparem en el punt 5. *Proposta didàctica* al curs de 1r d’ESO atès que si l’alumnat aconsegueix conèixer la CNV al principi de l’ensenyança obligatòria podrà emprar aquest tipus de comunicació al llarg dels quatre anys. Adquirir la CNV és important pel desenvolupament individual de l’alumnat, però també pel desenvolupament de la classe perquè farà que hi hagi un millor ambient basat en l’empatia, el respecte i la compassió, i es podrà, per tant, preveure possibles conflictes.

Al currículum de Llengua Castellana i Literatura hi ha quatre blocs: Bloc 1. Comunicació oral: escoltar i parlar; Bloc 2. Comunicació escrita: llegir i escriure; Bloc 3. Coneixement de la llengua; Bloc 4. Educació literària. Les pràctiques restauratives i la CNV s’emmarcarien dins el Bloc 1 perquè és la part dedicada a la comunicació oral i això ens permetrà desenvolupar la comunicació no violenta d’una manera lògica i eficient per a l’alumnat i també dur a terme la resta de blocs més endavant.

Com ja hem esmentat, el més apropiat és desenvolupar la proposta didàctica basada en la CNV (i pràctiques restauratives) a 1r d’ESO. No es desenvoluparia com una unitat didàctica d’una o dues setmanes, sinó que es desenvoluparia al

llarg de les setmanes, dedicant una de les sessions de la setmana a fer activitats relacionades amb la CNV. L'objectiu de desenvolupar la unitat didàctica en un període llarg és veure si l'alumnat va incorporant en el seu dia a dia la CNV, i si no és així s'anirà reforçant amb les sessions setmanals. A més, cal dir que les activitats que es puguin dur a terme estaran relacionades amb el temari de la comunicació oral.

#### **4. Estat de la qüestió**

En aquest apartat ens centrarem en cercar propostes didàctiques relacionades amb la *comunicació no violenta* (l'eix principal del treball) i l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura. Això té com a objectiu veure d'on partim, és a dir, què està investigat i provat en aquesta línia temàtica.

Una vegada fet el procés de recerca bibliogràfica no hem trobat cap article o treball en el que es relacioni la CNV i l'assignatura de castellà als instituts. No obstant, sí que hi ha diverses investigacions i propostes didàctiques on s'aplica la CNV a l'àmbit educatiu.

##### **4.1. Comunicació NoViolenta. Una actitud i un llenguatge de pau (2020)**

El primer recurs del que parlarem és l'article *Comunicació NoViolenta. Una actitud i un llenguatge de pau* (2020) d'Albertí, Hernández, Ponce i Torres, que ja hem esmentat en l'apartat del marc teòric on varem parlar de la CNV. Aquest article té diverses propostes didàctiques que es poden aplicar a l'aula i, a més, reforcen les explicacions amb material que han preparat. Hem d'entendre que és molt més senzill per a l'alumnat veure imatges o infografies on s'expliqui de manera concisa i senzilla què és la comunicació no violenta. Per tant, el material que han preparat Albertí, Hernández, Ponce i Torres és molt útil per proporcionar-lo a l'alumnat a l'hora de treballar amb ells el canvi de comunicació atès que ofereix claredat a la teoria que s'haurà explicat prèviament. Un dels materials que es pot emprar és la següent infografia (2020: 8) on podem observar



com s'identifica, sota la girafa, la comunicació no violenta a la columna de l'esquerra i, sota el xacal, la comunicació violenta a la dreta.

### Figura 1

*Infografia CNV (Albertí et. al. 2020: 8)*



Per una banda, en relació amb aquests components o passes, proposen al seu article (2020: 22) intentar respondre a les preguntes següents per facilitar el procés comunicatiu, enfocat en aquest cas sobre la reflexió auto-empàtica:

1. Expressem el que observem: què has vist? Quin ha estat l'estímul que ha generat una reacció emocional en el teu cos?
2. Identifiquem pensaments, expressem l'emoció: (prèviament s'han ofert papers amb paraules com *enfadat*, *trist*, etc.) connecta amb els teus sentiments, com et sents en aquesta situació?
3. Expressem la necessitat: (prèviament s'han ofert papers amb paraules com *respecte*, *escolta*, *empatia*, etc.) agafa les cartes o targetes de necessitats, què necessites?
4. Fem una petició acceptant un no per resposta: què els demanaries, vols que t'expliquin el seu punt de vista, vols tenir una conversa amb ells i elles?

Són preguntes que fan més senzill el procés comunicatiu, sobretot si és el principi de les activitats relacionades amb la CNV. Tot i així, hem de dir que aquestes preguntes no es podran respondre de manera *no violenta* si abans no s'ha vist la teoria amb l'alumnat, ja que han de tenir una base sòlida sobre la que poder treballar.

Per altra banda, en relació amb la reflexió empàtica, proposen (2020: 23) respondre a les qüestions següents:

1. Expressem el que observem: què ha vist l'altra persona? Quin ha estat l'estímul que ha generat una conducta, una emoció, en ell o ella?
2. Identifiquem pensaments, expressem l'emoció: (prèviament s'han ofert papers amb paraules com *enfadat*, *trist*, etc.) connecta amb els seus sentiments, com s'ha sentit en aquesta situació?
3. Expressem la necessitat: (prèviament s'han ofert papers amb paraules com *respecte*, *escolta*, *empatia*, etc.) agafa les cartes o targetes de necessitats, què necessita?
4. Fem una petició acceptant un no per resposta: què demanaria?

A més, tot això s'ha de reforçar amb una escolta i una conversa empàtica atès que és una de les bases de la CNV.

No obstant, això només seria la base sobre la qual treballar les activitats que proposen Albertí, Hernández, Ponce i Torres al seu article. Amb detall, seqüenciació i temporització tenim: “Observar sense avaluar és intel·ligent”, “M'emocio, per tant, existeixo!”, “Les necessitats, sempre cobertes!”, “Demanem, no exigim. Connectem, no controlem” i “Caminem el conflicte amb la CNV”.

Com podem veure, encara que no són activitats en les que es relacioni directament l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura amb la CNV, sí que ho fa amb l'àmbit educatiu.

Per tant, s'ha treballat i es treballa per dur a terme un canvi en la comunicació de l'alumnat amb l'objectiu d'estar cada vegada més a prop d'una comunicació no violenta.

#### **4.2. Propuesta didáctica para incorporar la comunicación no violenta en educación primaria (2020)**

El segon recurs que volem esmentar és el Treball de Fi de Grau (TFG) d'Ana Jiménez Iraburu titulat *Propuesta didáctica para incorporar la comunicación no violenta en educación primaria (2020)*. Encara que és un TFG enfocat a educació primària (concretament als darrers cursos) i no a educació secundària, volem recordar que la proposta didàctica que desenvoluparem està plantejada per al curs de 1r d'ESO. Per tant, l'edat no és tan llunyana i es podria ampliar sense cap problema als instituts.

A més a més, Jiménez esmenta (2020: 42) que la seva proposta es podria dur a terme a l'assignatura Valors Socials i Cívics, a Llengua Castellana o a tutoria, segons el docent i com es vulgui plantejar. D'aquesta manera podem veure que entre el seu treball i l'assignatura de Llengua Castellana, encara que sigui a primària, hi ha una vinculació directa i per això pensem que s'ha de tenir en compte el seu TFG.

Jiménez justifica treballar la CNV a primària perquè “el conflicto forma parte de la naturaleza humana y en todas las escuelas, sin excepción, tienen lugar diversos conflictos diariamente, por lo que la Comunicación No Violenta puede ser una herramienta muy efectiva en todo centro escolar” (2020: 42). Per tant, planteja donar a l'alumnat una base de CNV per a que puguin resoldre els seus conflictes, tant a l'escola com fora d'ella, de forma pacífica i empàtica. No obstant, Jiménez vol que la base que tinguin els alumnes sigui pràctica i no teòrica. Per aquest motiu el seu objectiu és que “el alumnado entienda la

Comunicación No Violenta como una herramienta aplicable a su realidad del día a día en vez de como una charla teórica ajena a sus necesidades” (2020: 43). En definitiva, que l’alumnat posi en pràctica la CNV a l’escola per a que pugui adquirir-la com eina en el desenvolupament de les seves competències interpersonals.

La proposta didàctica de Jiménez (2020: 44) tracta continguts com la comunicació en la regulació de conflictes, el llenguatge en la comunicació violenta, els elements i les passes de la CNV, i formular una expressió no violenta. Aquests continguts es distribuïran en quatre sessions de 50 minuts on la base de tot seria la posada en pràctica de la CNV.

#### **4.3. La violencia en los escenarios educativos: la integración de un modelo de comunicación no violenta y los grupos de apoyo como una alternativa viable (2013)**

El tercer recurs que parla d’educació i CNV és *La violencia en los escenarios educativos: la integración de un modelo de comunicación no violenta y los grupos de apoyo como una alternativa viable* de Maribel Torres Morales publicat en el Cuaderno de Investigación en la Educación l’any 2013.

En aquest article, Torres parla de la violència com una construcció social on hi ha, a més, una estructura de poder i de dominació. Aquesta concepció de la violència que es reflecteix a la societat, també ho fa a les escoles perquè “la violencia en los escenarios educativos es una reproducción de los problemas que se generan en la sociedad” (Torres 2013: 106). En relació amb això, Torres afirma (2013: 103): “en los escenarios educativos se reproducen las dinámicas de relaciones de poder y comunicación violenta aprendidas socioculturalmente. Por ello, es necesario que se trabajen [...] las dimensiones del contexto escolar mediante talleres u orientaciones para que pueda haber comunicación no violenta entre los directores y los maestros, los maestros y los estudiantes, y entre los mismos estudiantes.”. Per tant, Torres defensa l’aprenentatge de la CNV mitjançant tallers o orientacions, però no només per a l’alumnat, sinó per a tots els membres de la comunitat educativa; ha de ser sistèmic. I per això, en

relació amb aquesta idea, defensa la creació de grups de suport (guiats per un professional de suport) dins els àmbits educatius tant per a docents i direcció com per a la resta del personal; si adquireixen la CNV podran ajudar a millorar la comunicació de l'alumnat.

Tota la teoria que proposa es va posar en pràctica a la Universitat de Puerto Rico, concretament al grup de suport de CNV integrat per Torres i per estudiants universitaris graduats o no que han sigut violents amb ells mateixos o amb altres persones. Torres ens explica (2013: 105) “sus relaciones personales han mejorado, han aprendido formas nuevas y funcionales de comunicarse con los demás sin que se sientan violentados de alguna manera”. Per tant, el procés de canvi de la *comunicació violenta* a la *comunicació no violenta* ha sigut efectiva en aquest grup i, per això, Torres defensa la creació de grups de suport alhora de treballar la CNV; “la experiencia grupal es fundamental para el aprendizaje colaborativo por medio de las aportaciones de cada participante” (2013: 106).

En aquest cas, com hem pogut comprovar, no es relaciona la CNV amb una assignatura o un curs com al TFG d'Anna Jiménez (2020), ni són activitats com la proposta que es fa a l'article *Comunicació NoViolenta. Una actitud i un llenguatge de pau* (Albertí et. al. 2020). No obstant, sí que és molt interessant veure com la CNV es pot plantejar a nivell de macrosistema, és a dir, a la comunitat en general. A fi de comptes, l'objectiu més ambiciós és que tots els membres dels centres adquireixin una CNV per a que la puguin emprar en les seves relacions interpersonals tant dins com fora de l'àmbit educatiu.

En conclusió, podem veure que no hi ha estudis específics on es relacioni la CNV i l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura que s'imparteix a l'ESO i a Batxillerat, però sí que hi ha estudis on es relaciona la CNV i l'educació en general. En els tres articles que hem esmentat es vol fomentar una participació activa per part de l'alumnat ja que consideren que és la manera més efectiva per adquirir la CNV. Per tant, hem d'entendre que el procés comunicatiu de Marshall Rosenberg s'ha de treballar i practicar, no serveix només conèixer la teoria.

## 5. Proposta didàctica

### 5.1. Plantejament de la proposta didàctica

Com ja hem esmentat a l'inici d'aquest treball, la proposta didàctica està plantejada per als grups de 1r d'ESO atès que el principal objectiu és que l'alumnat s'apropi a la comunicació no violenta des dels inicis de l'educació obligatòria per a que pugui emprar-la a la resta de cursos. D'aquesta manera es crearien grups de l'ESO amb una comunicació més respectuosa i empàtica i els conflictes haurien de disminuir considerablement. No obstant, encara que aquesta proposta està pensada per a 1r d'ESO, es pot ampliar, modificar i expandir cap a la resta de cursos de l'ESO, inclús de Batxillerat. Hem d'entendre que no hi ha una edat exacta per a adquirir la CNV ja que, realment, al llarg de tota la vida s'aprèn a ser més empàtic i respectuós en les comunicacions interpersonals. Però, com hem de fixar uns límits en aquesta proposta didàctica, hem pensat que proposar la pràctica al curs de 1r d'ESO era molt apropiat per les raons ja exposades. A més a més, cal dir que es planteja per a un grup d'uns 20 alumnes i que es mantindran a tots dins l'aula perquè volem treballar amb tota la classe en conjunt afavorint, d'aquesta manera, la inclusió de tot l'alumnat.

La comunicació no violenta es treballarà mitjançant activitats que s'incorporaran a l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura a l'inici de curs, concretament en els mesos de setembre i octubre. A l'ESO, aquesta assignatura disposa de tres hores setmanals i es treballaria una hora dins del bloc *comunicació oral: escoltar i parlar* (bloc 1 del currículum). Per tant, si hi ha classes dilluns, dimecres i divendres, per exemple, es treballaria la CNV els divendres i estaria relacionada amb el temari de la comunicació oral. No obstant, en l'apartat 5.4. *Seqüenciació i temporització (programació d'aula)* es detallaran les activitats i el procediment.

Com ja vàrem esmentar al punt 3.3 *Relació del TFM amb el currículum de Llengua Castellana i Literatura*, aquesta proposta no es planteja com una unitat didàctica d'una o dues setmanes, sinó que està plantejada per fer-la al llarg de les setmanes ja que així podrem veure si l'alumnat va incorporant en el seu dia a dia la comunicació no violenta. En cas de veure que l'alumnat no està

diferenciant i emprant la CNV, s'anirà reforçant amb les sessions setmanals tot aquest procediment.

No obstant, no hem d'entendre la CNV com un objectiu únic de les assignatures de llengua (castellà, català o anglès). Aquest tipus de comunicació no violenta que ens planteja Marshall Rosenberg tindria més impacte si tots els docents treballessin junts. D'aquesta manera, si en totes les assignatures que es donen a l'ESO i a Batxillerat hi hagués un interès mínim per fomentar la CNV, els centres serien entorns més empàtics, respectuosos i es reduirien els conflictes ocasionats per la comunicació violenta. Per tant, encara que pugui semblar que no, és molt important la coordinació de tot l'equip docent per a que l'alumnat assoleixi una CNV en el seu dia a dia.

En aquest treball hem de posar límits, com ja hem esmentat, i proposar l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura és tot un encert atès que es pot treballar la comunicació no violenta dins del currículum de manera coherent. A més a més, si l'alumnat canviés la seva comunicació dins d'aquesta assignatura, podria expandir-ho a la resta d'ambients que hi ha a l'institut i els beneficis serien notables.

## **5.2. Objectius (generals, específics i didàctics)**

Els objectius que volem assolir amb aquesta proposta didàctica són els mateixos objectius que havíem plantejat a l'inici del treball (apartat 2. *Objectius*).

Quant a objectiu general és que l'alumnat adquireixi una comunicació no violenta tant dins com fora del centre. Volem que la CNV sigui l'estil comunicatiu diari de l'alumnat i que el pugui expandir a tots els seus àmbits. Per tant, s'intentarà canviar la comunicació violenta, tan pròpia i característica de l'ésser humà, per la comunicació no violenta que planteja Marshall Rosenberg. I, amb aquesta proposta didàctica, volem veure com es pot aplicar als centres d'educació secundària obligatòria relacionant-lo amb les pràctiques restauratives.

Per finalitzar amb l'objectiu general, hem de dir que aquesta proposta és només una possibilitat i que tot depèn de l'interès i la motivació que pugui tenir el

professorat a l'hora de treballar la CNV dins l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura, on ens centrarem nosaltres, o inclús dins una altra assignatura ja que la proposta es pot adaptar, ampliar i modificar segons les necessitats que puguin haver-hi.

Quant als objectius específics del currículum de l'assignatura, volem recordar que són els següents:

- Aconseguir la competència comunicativa oral i escrita en llengua castellana per comunicar-se amb els altres, per aprendre (en la cerca i l'elaboració d'informació i en la transformació dels coneixements), per expressar les opinions i concepcions personals, apropiant-se i transmetre les riqueses culturals i satisfer les necessitats individuals i socials.
- Aconseguir la competència en llengua castellana com a vehicle de comunicació parlada o escrita, per a la construcció dels coneixements, per al desenvolupament personal i l'expressió i per a la participació en les creacions culturals.

Els dos objectius estan relacionats amb la transmissió d'informació (ja sigui personal o professional) a través del llenguatge. Per tant, és evident la relació que existeix entre els objectius seleccionats i la proposta didàctica que anem a desenvolupar atès que tractarem el canvi de comunicació violenta a comunicació no violenta per a que l'alumnat pugui tenir interaccions interpersonals més empàtiques i respectuoses.

Quant als objectius didàctics, aquells que hem dissenyat exclusivament per a aquesta proposta didàctica, hem de recordar que són els següents:

- Saber identificar la comunicació violenta mitjançant activitats a classe per poder canviar el procés comunicatiu.
- Saber treballar de manera individual a partir de les pràctiques proposades a classe per poder desenvolupar autonomia.
- Poder treballar de manera grupal amb els membres de la classe per crear vincles empàtics i comunicacions respectuoses.
- Tenir entusiasme i motivació per la comunicació no violenta amb l'objectiu de poder assolir-la com procés comunicatiu habitual.



Com podem veure, són objectius molt més específics i estan molt dirigits a la pràctica atès que considerem que una bona manera de treballar i conèixer la CNV és mitjançant activitats pràctiques a classe i tenint relacions interpersonals on es pugui dur a terme.

### **5.3. Adquisició de competències clau**

En aquest apartat volem exposar les competències clau del currículum que s'assoliran amb la proposta didàctica que desenvoluparem més endavant.

És evident que la competència que té una correlació més directa amb l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura és la competència en comunicació lingüística que fa referència a emprar el llenguatge com un instrument tant de comunicació oral com de comunicació escrita. Dins de la nostra proposta didàctica es treballarà més la comunicació i la interacció oral atès que és la que està vinculada amb les relacions interpersonals. No obstant, hem d'entendre que totes dues són necessàries i molt útils en el dia a dia de l'alumnat i, per això, és imprescindible que pugui desenvolupar les dues atès que diàriament haurà de parlar, escoltar, llegir, escriure, comprendre i opinar.

Encara que aquesta competència està íntimament relacionada amb Llengua Castellana i Literatura, com ja hem esmentat a l'apartat *5.1. Plantejament de la proposta didàctica*, l'ús del llenguatge com a instrument comunicatiu i, en concret, l'adquisició de la CNV, és treball de tot l'equip docent i si realment tot el professorat treballés les pràctiques restauratives l'impacte seria major i més efectiu i eficient.

La segona competència seria la competència social i cívica atès que aquesta fa referència a la capacitat i habilitat que té una persona per relacionar-se i conviure a la societat en tots els àmbits que això suposa, i sempre amb un nivell de respecte i empatia absolut. A fi de comptes, no hem d'oblidar que la societat es regeix per determinats valors ètics i culturals que s'expressen habitualment mitjançant la paraula, com bé s'explica al currículum de Llengua Castellana i Literatura.

I, per últim, encara que no menys important, tenim la competència d'aprendre a aprendre. Aquesta competència és molt important en el desenvolupament de la nostra proposta didàctica atès que volem que amb el pas de les sessions l'alumnat pugui identificar tot sol la comunicació violenta i la no violenta per poder fer canvis en el seu procediment comunicatiu. Per tant, és molt important que de manera autònoma pugui apreciar i identificar els actes comunicatius violents que pugui tenir amb l'objectiu de canviar-los.

En conclusió, podem afirmar que les principals competències clau que es treballaran en aquesta proposta didàctica seran: competència en comunicació lingüística, social i cívica i d'aprendre a aprendre.

#### **5.4. Seqüenciació i temporització (programació d'aula)**

En aquest apartat tenim com a objectiu plantejar les activitats que volem fer al llarg dels mesos de setembre i octubre amb el curs de 20 alumnes de 1r d'ESO. Es planteja a aquest curs de l'ESO per a que puguin desenvolupar una comunicació no violenta des dels inicis dels estudis obligatoris i es planteja a principi de curs (els dos primers mesos) perquè volem que l'alumnat treballi la comunicació de Marshall Rosenberg des del primer moment en que estiguin al centre. És important que des de l'inici de curs l'alumnat es familiaritzi amb la CNV perquè això ens assegura que des del principi de la formació al centre l'alumnat emprarà aquest tipus de comunicació. En el cas de voler aplicar aquesta proposta didàctica quan el curs estigui més avançat s'ha d'entendre que és més difícil per a l'alumnat veure que al centre s'ha d'emprar una CNV perquè hauran estat mesos emprant la comunicació violenta. Per tant, no associaran la CNV amb l'àmbit escolar i això ocasionarà problemes quan es vulgui treballar amb activitats.

##### **5.4.1. Calendari escolar**

El que hem fet per dissenyar aquesta proposta didàctica ha sigut posar-nos en situació. Hem visualitzat que hi hauria classes de l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura els dilluns, els dimecres i els divendres, és a dir, tres hores

setmanals com ja havíem esmentat. A més a més, les activitats per identificar i adquirir la CNV es durien a terme el darrer dia de classes de la setmana, per tant, el divendres. I, a tot això hem d'afegir que duraria tot el mes de setembre i octubre. D'aquesta manera, quedarien set sessions per treballar la CNV (setembre compta la meitat perquè el curs comença a meitat de mes).

Nosaltres hem agafat el calendari del curs 2021-2022 per tenir una base sobre la qual treballar. L'organització quedaria de la manera següent:

### Taula 1

*Calendari de setembre de 2021*

SETEMBRE 2021						
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13*	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

\*13 de setembre: inici de les classes

\*En blau els dies que hi ha classe de Llengua Castellana i Literatura a 1r d'ESO

\*En blau i en negra els dies en què es farà una activitat vinculada a la CNV

### Taula 2

*Calendari d'octubre de 2021*

OCTUBRE 2021						
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

\*En blau els dies que hi ha classe de Llengua Castellana i Literatura a 1r d'ESO

\*En blau i en negra els dies en què es farà una activitat vinculada a la CNV

### 5.4.2. Activitats

A continuació, detallarem i explicarem les diferents activitats que farem al llarg de les set setmanes assenyalades en el calendari. Hem optat per les taules perquè considerem que és una manera molt visual i senzilla d'entendre la programació d'aula (seqüenciació i temporització) que volem dur a terme.

Quant a duració s'ha de tenir en compte que la duració de cada sessió és de 55', però s'han considerat de 50' per deixar 5' de marge.

### Taula 3

#### Sessió 1. Coneixes el llenguatge girafa? (de creació pròpia)

Nº DE SESSIÓ: 1	TÍTOL: Coneixes el llenguatge girafa?	DURACIÓ: 50'	
RESUM DE LA SESSIÓ			
	ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ, MATERIALS I OBJECTIU	TEMPS
Introducció (cercle)	1. Què és la CNV?	<p><b>Descripció:</b> la professora demanarà a l'alumnat que s'assegui en cercle. Hi haurà una pilota petita que servirà per donar el torn de paraula al membre de la classe que el tingui.</p> <p>El tema del qual es vol parlar és la CNV i la professora llançarà la pregunta següent: què creus que és la CNV?</p> <p>Participar en aquest moment de cercle és voluntari, qui no vulgui parlar passarà la pilota a qui sí que vulgui.</p> <p><b>Materials:</b> pilota petita.</p> <p><b>Objectiu:</b> veure si l'alumnat té coneixements previs de la unitat que anem a treballar. Aquesta activitat suposa, a més, una activació de coneixements per als membres de la classe que coneguin la CNV.</p>	5'
Part inicial de la sessió	2. Presentem la unitat didàctica	<p><b>Descripció:</b> amb un <i>power point</i> la professora explicarà breument què és la CNV i els quatre passos o components. Després, exposarà exemples d'oracions on s'expressi la comunicació de manera violenta i on s'expressi de manera no violenta.</p>	10'

		<p><b>Materials:</b> pissarra electrònica i projector.</p> <p><b>Objectiu:</b> preparar a l'alumnat per a la següent activitat de la sessió ja que han de treballar sobre una base perquè és probable que no sàpiguen què és la CNV.</p>	
Reflexió	3. Consciència de la comunicació que tinc	<p><b>Descripció:</b> l'alumnat farà una petita reflexió individual sobre la comunicació que emprava habitualment i de manera voluntària ho podrà expressar a la classe.</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> fomentar el pensament crític amb un mateix.</p>	10'
Part principal de la sessió	4. Diferenciar la comunicació violenta de la no violenta	<p><b>Descripció:</b> la professora haurà de col·locar a la pissarra la imatge d'una girafa (representativa de la CNV) i d'un xacal (representativa de la comunicació violenta). Cada imatge estarà a un costat de la pissarra i les separarà una ratlla. Després d'haver fet això, la professora farà dos grups, de manera que la classe quedi equitativament dividida (10 membres en cadascú). I, finalment, distribuirà per tota la classe diferents frases que siguin CNV i comunicació violenta. Un grup s'encarregarà del llenguatge girafa i altre del xacal. Quan trobin una frase de CNV hauran de col·locar-la davall de la girafa, i si es comunicació violenta davall del xacal.</p> <p><b>Material:</b> pissarra, guix, imatge girafa, imatge xacal, frases de comunicació violenta, frases de comunicació no violenta.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat treballi conjuntament per identificar què és CNV i què no ho és.</p>	15'
Cercle	5. Cercle de conclusió	<p><b>Descripció:</b> tancarem la sessió de la mateixa manera que la hem començat: amb un cercle. En aquest cas, la professora demanarà a l'alumnat què han après durant aquest primera sessió de CNV. La participació és voluntària.</p> <p><b>Material:</b> pilota petita.</p> <p><b>Objectiu:</b> que la professora pugui tenir una retroacció de la sessió a través de les experiències de l'alumnat. I, a més, permet expressar allò que han sentit en relació a les activitats fetes.</p>	10'

## Taula 4

### Sessió 2. Canviem de comunicació (de creació pròpia)

Nº DE SESSIÓ: 2	TÍTOL: Canviem de comunicació	DURACIÓ: 50'	
RESUM DE LA SESSIÓ			
	ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ, MATERIALS I OBJECTIU	TEMPS
Avaluació inicial	1. Kahoot	<p><b>Descripció:</b> la professora haurà preparat un Kahoot per posar a prova a l'alumnat d'una manera divertida.</p> <p><b>Materials:</b> pissarra electrònica, projector, Chromebook, internet.</p> <p><b>Objectiu:</b> veure si després de la sessió anterior poden diferenciar més o manco la CNV i la violenta.</p>	10'
Part principal de la sessió	2. Canvi de comunicació	<p><b>Descripció:</b> la professora dividirà la classe en dos grups equitatius, un serà girafa i l'altre xacal. Després repartirà deu oracions de comunicació violenta al grup xacal. Aquest haurà d'anar llegint les oracions i l'altre grup (el girafa) haurà de canviar-les a CNV. Tots els membres podran aportar opcions per a les oracions.</p> <p>Un membre de cada grup anirà escrivint en un full l'opció no violenta al costat de l'opció violenta.</p> <p>Després hi haurà un canvi de rol en els grups: qui era girafa ara serà xacal i qui era xacal ara serà girafa i es tornarà a repetir tota l'activitat amb deu oracions noves.</p> <p><b>Material:</b> papers amb frases (quaranta en total)</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat hagi de fer el procés de canvi de comunicació violenta a comunicació no violenta perquè pugui diferenciar-les de manera pràctica.</p>	35'
Tancament	3. Pulzòmetre	<p><b>Descripció:</b> l'alumnat assegut en el seu lloc haurà d'aixecar el polze cap amunt si l'activitat i la classe li ha agradat i cap a baix si la seva opinió és negativa</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p>	5'

		<b>Objectiu:</b> que la professora pugui rebre una retroacció ràpida de com ha anat la sessió i si l'activitat ha sigut entretinguda per a l'alumnat.	
--	--	---	--

## Taula 6.

### Sessió 3. Llums, càmera i acció! (de creació pròpia)

Nº DE SESSIÓ: 3	TÍTOL: Llums, càmera i acció!	DURACIÓ: 50'	
RESUM DE LA SESSIÓ			
	ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ, MATERIALS I OBJECTIU	TEMPS
Introducció	1. Identificar emocions	<p><b>Descripció:</b> en aquesta tercera sessió treballarem el segon pas de la CNV, el sentiment. Per a aquesta sessió la professora apuntarà a la pissarra deu emocions i demanarà a la classe que les expliqui.</p> <p><b>Materials:</b> pissarra i guix.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat pugui identificar i explicar les deu emocions que hi ha apuntades a la pissarra.</p>	10'
Part inicial de la sessió	2. Preparar l'emoció.	<p><b>Descripció:</b> la professora dividirà la classe per parelles i els assignarà una de les emocions que hi ha apuntades a la pissarra. Els dos membres de la parella hauran d'interpretar de la millor manera possible l'emoció que els ha tocat.</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat aprengui a identificar i interpretar les emocions que poden tenir en el seu dia a dia.</p>	15'
Part principal de la sessió	3. Acció!	<p><b>Descripció:</b> les parelles hauran de sortir davant tota la classe a interpretar l'emoció que tenien assignada. La resta de la classe haurà d'identificar de quina emoció es tracta.</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> que tots els membres de la classe puguin identificar una emoció si està sent interpretada.</p>	20'

Cercle	4. Cercle de conclusió	<p><b>Descripció:</b> l'alumnat s'asseurà en cercle i per parelles expressaran què han sentit a l'hora d'interpretar l'emoció que tenien.</p> <p><b>Material:</b> pilota petita.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat pugui escoltar les emocions que han tingut els seus companys en el moment de la interpretació.</p>	5'
--------	------------------------	---	----

## Taula 7.

### Sessió 4. Vull expressar les meves necessitats (de creació pròpia)

Nº DE SESSIÓ: 4	TÍTOL: Vull expressar les meves necessitats	DURACIÓ: 50'	
RESUM DE LA SESSIÓ			
	ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ, MATERIALS I OBJECTIU	TEMPS
Introducció	1. Identificar necessitat	<p><b>Descripció:</b> en aquesta sessió treballarem les necessitats (tercer pas de la CNV). La professora apuntarà a la pissarra vint necessitats i demanarà a la classe que les expliqui.</p> <p><b>Materials:</b> pissarra i guix.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat pugui identificar i explicar les vint necessitats que hi ha apuntades a la pissarra.</p>	10'
Part inicial de la sessió	2. Què necessito?	<p><b>Descripció:</b> la professora repartirà un full a cada membre de la classe i ells mateixos hauran de trencar-lo en quatre parts iguals. En aquells trossos de paper han d'apuntar quatre queixes que tinguin. La professora ha d'intentar que tot l'alumnat pugui omplir els quatre papers amb queixes que tinguin en el seu dia a dia.</p> <p><b>Material:</b> paper i bolígraf.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat aprengui a expressar les seves queixes.</p>	10'
Part principal de la sessió	3. Transformar les queixes en necessitats	<p><b>Descripció:</b> una vegada que tots tenen les queixes apuntades en els seus papers, s'ajuntaran per parelles i intentaran transformar les queixes en necessitats partint d'allò que diu Marshall Rosenberg a la CNV.</p>	25'



		<p>Primer es treballaran les queixes d'un membre de la parella i després les de l'altre.</p> <p><b>Material:</b> paper i bolígraf.</p> <p><b>Objectiu:</b> poder transformar les queixes en necessitats.</p>	
Cercle	4. Cercle de conclusió	<p><b>Descripció:</b> l'alumnat s'asseurà en cercle i la facilitadora, en aquest cas la professora, llançarà la qüestió següent: com t'has sentit expressant les teves queixes?</p> <p><b>Material:</b> pilota petita.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat pugui reflexionar al voltant de les necessitats que puguin haver-hi darrere de les seves queixes.</p>	5'

## Taula 8.

### Sessió 5. Demanar, demanar i demanar (de creació pròpia)

Nº DE SESSIÓ: 5	TÍTOL: Demanar, demanar i demanar.	DURACIÓ: 50'	
RESUM DE LA SESSIÓ			
	ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ, MATERIALS I OBJECTIU	TEMPS
Introducció	1. Plantejament de la sessió	<p><b>Descripció:</b> en aquesta sessió es treballarà la petició (darrer pas de la CNV) a través de petites representacions grupals. La professora dividirà la classe en cinc grups de quatre persones.</p> <p><b>Materials:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat entengui que el darrer pas de la CNV és fer una petició després d'haver observat i treballat els sentiments i les emocions, però en cap moment es pot convertir en una exigència.</p>	10'
Part inicial de la sessió	2. Preparar la petició.	<p><b>Descripció:</b> dels quatre membres del grups, la professora n'agafarà un i el portarà fora de classe. Li dirà quin paper ha de complir en la seva interpretació: una persona que transmet les seves peticions com a exigències cap a la</p>	10'

		<p>resta davant una determinada situació que li proposarà.</p> <p>La professora repetirà aquesta acció amb un membre de cada grup.</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> que el membre del grup que ha d'exigir pugui conèixer el paper que ha de tenir en la interpretació.</p>	
Part principal de la sessió	3. Acció!	<p><b>Descripció:</b> els grups sortiran d'un en un a actuar. Hem de tenir en compte que la professora només ha parlat amb un membre del grup (el que ha d'exigir) i que la resta no té constància d'allò que hauran d'interpretar. Només s'ha donat una indicació per a tots els grups: transformar el que rebreu de comunicació violenta en no violenta intentant mantenir control sobre la situació que us hagi tocat.</p> <p>Han d'emprar els coneixements previs sobre l'observació, els sentiments i les necessitats (els tres primers passos de la CNV).</p> <p>Cada interpretació durarà uns 5 minuts màxim.</p> <p>Després de cada actuació la resta de la classe aplaudirà amb una, dos, tres, quatre o cinc palmades segons el grau de gaudiment.</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> poder fer front a les exigències i transformar les situacions comunicatives en no violentes, en aquest cas fer que la persona que exigeix acabi fent una petició.</p>	30'

## Taula 9.

### Sessió 6. S'empra el llenguatge girafa al centre? (de creació pròpia)

<b>Nº DE SESSIÓ:</b> 6	<b>TÍTOL:</b> S'empra el llenguatge girafa al centre?	<b>DURACIÓ:</b> 50'
<b>RESUM DE LA SESSIÓ</b>		
	<b>ACTIVITATS</b>	<b>DESCRIPCIÓ, MATERIALS I OBJECTIU</b>
		<b>TEMPS</b>

Introducció	1. Què hem escoltat?	<p><b>Descripció:</b> prèviament a aquesta classe s'haurà demanat a l'alumnat que a l'hora del pati prengui nota del tipus de comunicació que es dona entre els membres del centre (especial atenció a aquell alumnat que no és del grup on s'ha treballat la CNV).</p> <p>La professora ha d'haver recordat als alumnes que s'ha d'observar sense jutjar. Només han de plasmar allò que han vist o han escoltat sense cap tipus de valoració personal. Per tant, els judicis de valor queden fora.</p> <p>En aquests 15 primers minuts de la classe l'alumnat posarà en comú el que han vist o sentit al pati.</p> <p><b>Materials:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat pugui adonar-se del tipus de comunicació més habitual; la violenta.</p>	10'
Part inicial de la sessió	2. Transformar a CNV	<p><b>Descripció:</b> aquesta serà una activitat per reforçar allò que ja han treballat anteriorment: transformar la comunicació violenta en no violenta. En aquest cas les oracions que els alumnes tinguin apuntades podran ser transformades en sentiments, necessitats o peticions basades en la CNV.</p> <p>Aquesta activitat es treballarà en grups de tres persones que haurà fet la professora prèviament.</p> <p><b>Material:</b> paper i bolígraf.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat consolidi la capacitat de transformar la comunicació violenta en no violenta.</p>	15'
Part principal de la sessió	3. Posada en comú	<p><b>Descripció:</b> una vegada que tots els grups han fet els canvis pertinents, de manera voluntària s'aniran dient exemples que han passat de comunicació violenta a no violenta.</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> processar els canvis de comunicació violenta a no violenta.</p>	20'
Cercle	4. Cercle de conclusió	<p><b>Descripció:</b> l'alumnat s'asseurà en cercle i la professora llançarà la qüestió següent: quan has observat que s'empra la CNV al centre?</p>	5'

		<p><b>Material:</b> pilota petita.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat pugui reflexionar sobre el tipus de comunicació que predomina al centre.</p>	
--	--	---	--

## Taula 10.

### *Sessió 7. Cada vegada més a prop de la CNV (de creació pròpia)*

Nº DE SESSIÓ: 7	TÍTOL: Cada vegada més a prop de la CNV.	DURACIÓ: 50'	
RESUM DE LA SESSIÓ			
	ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ, MATERIALS I OBJECTIU	TEMPS
Introducció	1. Conflicte recent (cercle per valorar al grup)	<p><b>Descripció:</b> la professora dividirà la classe per parelles i els demanarà que parlin d'algun conflicte de baixa intensitat emocional que hagi ocorregut recentment a l'aula. Si és de baixa intensitat (ni molt ni poc important), l'alumnat tindrà més predisposició a participar. Després, l'alumnat s'asseurà en cercle i la professora demanarà que expliquin de manera voluntària un conflicte dels que hagin parlat en parelles. Aquest conflicte es posarà en context i situació per a que tots puguin saber de què es parla.</p> <p><b>Materials:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> que l'alumnat pugui tractar amb una situació de conflicte que ha ocorregut recentment en el seu entorn.</p>	15'

Part principal de la sessió	2. Resoldre el conflicte tenint com a base la CNV.	<p><b>Descripció:</b> entre tots els membres de la classe s'intentarà resoldre dos conflictes seguint el llenguatge girafa. A més a més, tots aquells aspectes que s'han donat com a comunicació violenta s'han de transformar en comunicació no violenta.</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> comprovar si l'alumnat sap identificar i distingir la comunicació violenta de la no violenta i, a més, pot fer les transformacions cap al llenguatge girafa.</p>	20'
Cercle	3. Cercle de conclusió	<p><b>Descripció:</b> aquesta és la darrera activitat de la unitat didàctica. Com no podia ser d'altra manera, aquesta proposta didàctica basada en la CNV i en les pràctiques restauratives acaba amb un cercle de diàleg. La professora llançarà la qüestió següent: què has après de la CNV durant totes les sessions realitzades?</p> <p><b>Material:</b> cap material.</p> <p><b>Objectiu:</b> veure les valoracions de l'alumnat en torn a les sessions que s'han fet de CNV i si considera que ha après a identificar el llenguatge girafa. En definitiva, que pugui contar la seva experiència en tot el procés de set setmanes.</p>	15'

### 5.5. Criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge

A continuació, exposarem els criteris d'avaluació i els estàndards d'aprenentatge del bloc I del currículum que hem seleccionat per la proposta didàctica:

1. Comprendre, interpretar i valorar textos orals de diferent tipus.
  - 1.1. Reté informació rellevant i extreu informacions concretes.
2. Comprendre el sentit global de textos orals.
  - 2.1. Escolta, observa i explica el sentit global de debats, col·loquis i converses espontànies, identifica la informació rellevant, determina el tema i reconeix la intenció comunicativa i l'actitud de cada participant, així com les diferències formals i de contingut que regulen els intercanvis comunicatius formals i els intercanvis comunicatius espontanis.

- 2.2. Observa i analitza les intervencions particulars de cada participant en un debat tenint en compte el to emprat, el llenguatge que s'usa, el contingut i el grau de respecte vers les opinions dels altres.
  - 2.3. Reconeix i assumeix les regles d'interacció, intervenció i cortesia que regulen els debats i qualsevol intercanvi comunicatiu oral.
3. Valorar la importància de la conversa en la vida social a través de la pràctica d'actes de parla: contar, descriure, opinar, dialogar..., en situacions comunicatives pròpies de l'activitat escolar.
  - 3.1. Intervé i valora la seva participació en actes comunicatius orals.
4. Participar i valorar la intervenció en debats, col·loquis i converses espontànies.
  - 4.1. Participa activament en debats i col·loquis escolars, respecta les regles d'interacció, intervenció i cortesia que els regulen, en manifesta les opinions i respecta les opinions dels altres.
  - 4.2. Respecta les normes de cortesia que han de regular les converses orals, s'ajusta al torn de paraula, respecta l'espai, gesticula de forma adequada, escolta activament els altres i usa fórmules de salutació i comiat.
5. Reproduir situacions reals o imaginàries de comunicació, potenciar el desenvolupament progressiu de les habilitats socials, l'expressió verbal i no verbal i la representació de realitats, sentiments i emocions.
  - 5.1. Dramatitza i improvisa situacions reals o imaginàries de comunicació.

## **5.6. Instruments d'avaluació de les activitats**

### **5.6.1. Avaluació reguladora**

Aquest tipus d'avaluació ens servirà per veure si l'alumnat segueix el ritme de les classes i si, per tant, va assolint els coneixements i els objectius que anem marcant per a les sessions. No obstant, no només ens servirà a nosaltres com a professores, sinó també a l'alumnat atès que els donarem una retroacció per saber què han de millorar en les diferents activitats. En definitiva, l'avaluació reguladora ens serveix, com bé indica el seu nom, a regular l'aprenentatge de l'alumnat.

La nostra proposta didàctica està plantejada per ser dinàmica. Volem que l'alumnat conegui i s'apropi a la CNV d'una manera pràctica i per això totes les activitats que hem fet al llarg de la unitat didàctica estan plantejades en aquesta direcció. A més a més, considerem important seguir sessió per sessió l'evolució

de l'alumnat amb l'objectiu de poder reforçar els coneixements que considerem que no han adquirit o avançar si veiem que van realitzant amb èxit les activitats de la CNV.

En aquest sentit, en totes les sessions hi ha activitats on l'alumnat ha posat en pràctica la transformació d'una comunicació violenta a una comunicació no violenta perquè considerem que és la millor manera d'aprendre a emprar el llenguatge girafa. I, durant la realització d'aquestes pràctiques, la professora anirà donant exemples i valorant les diferents aportacions de l'alumnat per tal de poder guiar el procés d'aprenentatge amb l'objectiu que sigui el més enriquidor possible. Recordem, per exemple, que l'activitat principal de la primera sessió consisteix en separar diferents oracions en llenguatge girafa o xacal. En aquest cas, si l'alumnat s'equivoca, la professora resoldrà el problema i justificarà quina és la resposta correcta i per què. D'aquesta manera, tots els membres de la classe podran rebre una constant retroacció en totes les activitats que es duran a terme al llarg de les set setmanes. Altre exemple d'avaluació reguladora seria el *Kahoot* que està plantejat com la primera activitat de la segona sessió. L'objectiu d'aquesta activitat és veure si l'alumnat ha assolit el donat en la primera sessió o, si pel contrari, cal tornar a repassar conceptes de la CNV.

### **5.6.2. Avaluació inicial i final**

Per a l'avaluació inicial i final emprarem el mateix instrument atès que considerem que és una bona forma de comparar si l'alumnat ha adquirit uns mínims de coneixements de CNV i si són capaços d'emprar-la en determinades situacions.

L'instrument que farem servir és un formulari realitzat per la professora i l'alumnat haurà d'emplenar-lo un dia abans de començar les sessions de la CNV. Aquest formulari estarà enfocat a veure quina base té l'alumnat i d'on partim. Però, sobretot, ens servirà per poder comparar després de les set sessions els coneixements que han adquirit en relació amb la CNV. Les preguntes estaran destinades a veure si coneixen què és la CNV (relacionat amb el primer cercle de la sessió 1) i si poden diferenciar el llenguatge girafa del llenguatge xacal.

El formulari (Annex A), no molt llarg per a que no sigui un procés tediós per a l'alumnat, serà avaluat per la professora per veure els coneixements que tenen, però no suposarà un percentatge de la nota.

### **5.6.3. Avaluació de la cohesió del grup**

Els grups de 1r d'ESO es confeccionen amb alumnat de centres de primària propers a l'institut. Habitualment, els membres de la classe no es coneixen entre ells i això, sumat a l'experiència de començar l'ESO, pot ocasionar que no hi hagi una bona cohesió de grup els primers mesos.

Recordem que la nostra proposta didàctica està plantejada per als mesos de setembre i octubre, i, per tant, l'alumnat no ha agafat encara confiança i la cohesió de grup és, probablement, inexistent. Per aquest motiu, després de dur a terme les set sessions de CNV volem veure si hi ha un vincle empàtic i cohesionat dins l'aula mitjançant un sociograma (Annex B).

### **5.7. Finalitat de la proposta didàctica**

Encara que aquesta proposta didàctica es planteja per al curs de 1r d'ESO amb l'objectiu de que l'alumnat pugui conèixer i treballar la comunicació no violenta des dels inicis de la seva etapa secundària obligatòria, la finalitat va molt més enllà. El que volem aconseguir com a finalitat darrera és que a la llarga tots els membres del centre educatiu emprin una comunicació no violenta. Per a poder aconseguir-ho tot l'equip docent hauria de treballar cooperativament, com ja hem esmentat el altres apartats.

Hem d'entendre que és evident i natural que si l'alumnat aconsegueix emprar la CNV com a model comunicatiu habitual, es reduiran els conflictes ocasionats i tots aquells conflictes que es generin podran ser resolts amb el llenguatge girafa i, per tant, la resolució serà més positiva.

D'aquesta manera, la finalitat més ambiciosa que voldríem aconseguir nosaltres amb aquesta proposta didàctica, però que realment hauria d'intentar aconseguir tot l'equip educatiu, seria tenir la comunicació no violenta com a principi de



benestar dins els centres educatius. Recordem que la CNV pretén no danyar el benestar de l'altra persona i basa el procés comunicatiu en l'empatia, el respecte i la compassió. Aquest tipus de comunicació preveurà els conflictes atès que l'alumnat i tots els membres de la comunitat educativa podran expressar els seus sentiments, necessitats i peticions, però sense danyar ni atacar a l'altra persona.

La importància a nivell ètic i social que tindria la implementació de les idees exposades en aquest treball pot relacionar-se amb la teoria del filòsof polític anglès John Stuart Mill qui defensava la idea de que "los individuos deben ser libres de hacer aquello que deseen, [...] pero no tienen derecho a hacer aquello que pueda perjudicar a otros" (Atkinson 2016: 191). En aquest aspecte, la paràbola del bon samarità deia "trata a los demás como quisieras que te trataran a ti" (Atkinson 2016: 192) i això exemplifica molt bé la regla d'or de Stuart Mill atès que ell creia que amb això la societat en conjunt seria més feliç. Nosaltres basem aquest Treball de Fi de Màster en la mateixa idea, però treballant, en concret, les pràctiques restauratives i uns dels seus pilars, la CNV.

En conclusió, volem aconseguir que els centres educatius siguin espais més empàtics, respectuosos i compassius posant en coneixement de l'alumnat la CNV. Nosaltres treballem des de l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura al curs de 1r d'ESO, però el més eficient seria que tot l'equip educatiu intentés fomentar la comunicació que proposa Marshall Rosenberg des de la seva assignatura.

## **6. Discussió**

En aquest penúltim apartat ens centrarem en comparar allò que hem analitzat en el marc teòric i la proposta didàctica plantejada en l'apartat anterior. És evident que el més apropiat per veure si una proposta funciona o no és posar-la en pràctica. No obstant, nosaltres no hem tingut l'honor de fer-ho i, per tant, hem de basar la discussió en la comparació del que hem dissenyat amb la base teòrica d'aquest TFM.

Hem de recordar que en el marc teòric vàrem explicar les pràctiques restauratives, atès que són la base de tot el nostre treball, la CNV, ja que és el que treballaríem en la proposta didàctica i, per últim, la relació del TFM amb el currículum de l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura perquè havíem d'analitzar com i on introduiríem la proposta didàctica en tot el temari.

En primer lloc, les pràctiques restauratives les hem agafat com a base de tot el treball atès que són el principi bàsic sobre el qual treballem. En concret, hem emprat per a la proposta didàctica els cercles (tant de conclusió com per valorar com va el grup) que ens esmentava Vicenç Rul-lan perquè considerem que en tots aquells treballs on es vulguin implementar les pràctiques restauratives han d'aparèixer els cercles de diàleg. A més a més, no podem obviar tota la teoria que afirma l'eficàcia d'aquest tipus de pràctiques per cohesionar grups, un fet molt important en la nostra proposta didàctica perquè volíem que l'alumnat adquireixi en la mesura del possible la CNV com a procés comunicatiu diari tant dins com fora del centre educatiu.

En segon lloc, la CNV ha sigut la part central del nostre treball, tant en la part teòrica com en la part pràctica. Des del principi d'aquest treball sabíem que volíem treballar amb l'alumnat la CNV atès que el tipus de comunicació habitual als centres educatius és el violent i considerem que havíem de dur el llenguatge girafa a les aules. Per tant, al que hem dedicat més espai i temps del TFM ha sigut a la CNV. La base teòrica que hem desenvolupat en el marc teòric (punts: *3.2. La Comunicació No Violenta (CNV)*, *3.2.1. Concepte* i *3.2.2. Els quatre components de la CNV*) ens ha servit per poder desenvolupar una proposta didàctica (tot el punt *5. Proposta didàctica*) coherent en relació amb la CNV. Totes les sessions que hem creat segueixen una seqüenciació específica per poder treballar en ordre els components/passos que planteja Marshall Rosenberg en la seva teoria: observació, sentiments, necessitats i peticions.

A continuació, assenyalarem el nom de les sessions amb l'objectiu de poder explicar com hem basat la creació de les activitats en la teoria de la CNV que havíem explicat al marc teòric:

1. Coneixes el llenguatge girafa?
2. Canviem la comunicació.
3. Llums, càmera i acció!
4. Vull expressar les meves necessitats.
5. Demanar, demanar i demanar.
6. S'empra el llenguatge girafa al centre?
7. Cada vegada més a prop de la CNV.

La primera i la segona sessió són el primer apropament a la CNV i, per tant, ens serveixen per introduir l'alumnat en el procés comunicatiu no violent. En aquestes dues sessions volem que pugui diferenciar què és comunicació violenta i què no ho és. A més a més, les activitats estan dissenyades per a que associï el llenguatge no violent amb la girafa i el violent amb el xacal atès que considerem que pot ser una manera divertida de treballar per primera vegada la CNV. Quant a aquestes dues sessions cal dir, a més, que es treballa principalment l'observació (no es jutja) que és el primer component de la proposta de Marshall Rosenberg.

En les tres sessions següents, és a dir, en la tercera, la quarta i la cinquena, treballarem en ordre els passos de la comunicació no violenta: els sentiments, les necessitats i les peticions. Hem de tenir en consideració que si Marshall Rosenberg va diferenciar uns components/passos en la CNV és perquè considerava que era una bona forma de transformar la nostra comunicació de violenta a no violenta. Per aquest motiu, nosaltres hem respectat en la seqüenciació de les sessions l'ordre establert pel psicòleg. A més a més, considerem que és una manera molt natural de conèixer i treballar la CNV en un alumnat tan jove com és el de 1r d'ESO.

Finalment, en les dues darreres sessions (sisena i setena) hem proposat activitats que apropen l'alumnat al seu entorn educatiu on tenen la majoria de les seves interaccions socials. Totes dues sessions tenen com a objectiu treballar casos reals de comunicació violenta o conflictes que es donen al centre, la sisena a nivell global i la setena a nivell d'aula. Considerem que acabar la proposta didàctica amb aquestes activitats són una molt bona forma de consolidar els

coneixements de l'alumnat atès que podran posar en pràctica tots els passos de la CNV (observació, sentiments, necessitats i petició) per resoldre els conflictes amb el llenguatge girafa.

En tercer i darrer lloc, en el marc teòric hem esmentat la relació que volem establir entre aquest Treball de Fi de Màster i el currículum de l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura que és on treballaríem la CNV. En aquest cas, hem considerat oportú introduir la proposta didàctica al Bloc I que s'anomena *Comunicació oral: escoltar i parlar* perquè és el bloc que tracta els actes comunicatius en les relacions interpersonals.

En conclusió, després d'haver analitzat i comparat el marc teòric amb la proposta didàctica que hem dissenyat, considerem que té una base sòlida i que tot està ben enllaçat i relacionat com per a que quan es pugui dur a terme es puguin assolir els objectius que hem plantejat inicialment.

## **7. Conclusió**

Al llarg del present treball hem treballat les pràctiques restauratives i la comunicació no violenta del psicòleg Marshall Rosenberg per poder complir el principal objectiu que teníem fixat: crear una proposta didàctica on es pogués implementar la CNV a l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura.

En primer lloc, hem fet una revisió bibliogràfica (marc teòric) de les pràctiques restauratives i del procés comunicatiu no violent que proposa Marshall Rosenberg. Era molt important dedicar temps i espai a llegir i seleccionar la informació que hi havia en relació a aquests dos conceptes perquè havíem de consolidar una base sobre la qual poder treballar la proposta que volíem desenvolupar. Després, hem cercat informació en relació a allò que nosaltres volíem treballar: la CNV i l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura. No obstant, no hi ha treballs, propostes ni investigacions que relacionin aquests dos conceptes, però sí que hem trobat propostes on es relaciona la CNV i l'educació.

En segon lloc, hem desenvolupat una proposta didàctica per al curs de 1r d'ESO que té com a objectiu que l'alumnat pugui conèixer i treballar la CNV a l'àmbit educatiu per a que poc a poc la vagi adquirint com a model comunicatiu habitual. Aquesta proposta està plantejada per a dur-se a terme en un període de set setmanes (set sessions) a l'assignatura de Llengua Castellana i Literatura. Encara que no hem tingut l'honor de poder dur a terme la proposta didàctica, podem afirmar, després d'haver-la comparat amb el marc teòric, que és una bona forma de seguir els passos de la CNV per a apropar l'alumnat a un procés comunicatiu més empàtic, respectuós i compassiu.

Per últim, volem afegir que encara que és una proposta per una assignatura en concret, la CNV només es podria convertir en la comunicació habitual del centre si tot l'equip docent treballés de manera cooperativa. Per tant, és molt important la coordinació i cooperació entre el professorat en l'impacte de la CNV als centres educatius.

## 8. Bibliografia

- Albertí, M., Hernández, L., Ponce, M. i Torres, J. (2020). Comunicació NoViolenta. Una actitud i un llenguatge de pau. *Convivexit*.
- Albertí, M i Zabala, O. (2018). L'enfocament restauratiu global. De la teoria a la pràctica. Desplegament pilot a l'Institut Salvador Seguí. *Àmbits de psicopedagogia i Orientació*, 49, 91-111.
- Alzate, R. (2010). Importancia de la educación en resolución de conflictos. *Revista de Mediación*, 3(6), 7-9.
- Atkinson, S. i Tomley, S. (Ed.). (2015). *El libro de la Psicología* (3ª ed.). Madrid: Ediciones Akal.
- Atkinson, S. (Ed.). (2016). *El libro de la Filosofía* (5ª ed.). Madrid: Ediciones Akal.
- Castillo, C. i Montero, M. (2020). Comunicación no violenta en situación de conflictos interpersonales: diseño de una escala reflexiva. *Revista de Paz y Conflictos*, 13(1), 255-274.
- Cortada, I., Lladó, S. i Thyus, G. (2013). Millorem la convivència amb les pràctiques restauratives. *Convivexit*.
- Danet, A. (2020). La comunicación no violenta entre teoría y práctica. Una revisión sistemática. *Revista de Paz y Conflictos*, 13(1), 35-55.
- Decret 34/2015, de 15 de maig, pel qual s'estableix el currículum de l'educació secundària obligatòria de les Illes Balears. Bolletí oficial de les Illes Balears. Illes Balears, 16 de maig de 2015, núm. 73.
- Franzoni, V. i Milani, A. (2019). Emotion Recognition for Self-aid in Addiction Treatment, Psychotherapy, and Nonviolent Communication. *Lectures Notes in Computer Science*, 1, 391-404.
- García, V. (2011). *Comunicación no violenta y convivencia en la diversidad en organizaciones educativas secundaria Barranquilla-Maracaibo*. (Trabajo

presentado como requisito para optar al Grado de Magíster Scientiarum en Gerencia Educativa, Universidad Rafael Belloso Chacín). Recuperat de <https://www.urbe.edu/>

Grado, A. (2018). La convivència positiva a l'escola des d'una mirada restaurativa. *Àmbits de psicopedagogia i Orientació*, 49, 80-90.

Hopkins, B. (2019). Temps de cercle i reunions en cercle. Manual pràctic. *Convivexit*.

Hopkins, B. (2020). Prácticas restaurativas en el aula. El enfoque restaurativo en tu día a día en el trabajo. *Convivexit*.

James, E. i Lauricella, S. (2013). Teach peace: assessing instructions of the nonviolent communications and peace course. *Journal of Peace Education*, 11, 46-63.

Jiménez, Ana. (2020). *Propuesta didáctica para incorporar la comunicación no violenta en educación primaria*. (Treball de fi de grau, Universidad pública de Navarra). Recuperat de <http://academica-e.unavarra.es/handle/2454/37641>

Madrigal, V. i Vargas, V. (2014). Implementación de estrategias de la comunicación no violenta y la educación emocional en el aprendizaje de un segundo idioma. *Revista de Lenguas Modernas*, 20, 323-334.

Maric, T. (2018). Effects of Nonviolent Communications training program on elementary school children. *Academia, accelerating the world's research*, 71(8), 35-62.

Nosek, M., Gifford, E., i Kober, B. (2014). Nonviolent Communication training increases empathy in baccalaureate nursing students: A mixed method study. *Journal of Nursing Educations & Practice*, 4(10), 1-15.

- Pomar, M. i Vecina, C. (2013). Prácticas restaurativas: construyendo la comunidad desde los centros de enseñanza. *Educación y Cultura*, 24, 213-224.
- Rosenberg, M. (2006). *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Roy, S. (2019). Importance of Nonviolent Communication in Intercultural Dialogue. *International Journal of Peace, Education and Development*, 7(1), 05-10.
- Rul-lan, V. (2018). Los círculos de diálogo. *Convives*, 21, 12-17.
- Schmitz, J. (2018). Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de conflictos en el ámbito educativo. *Progettomondo*.
- Torres, M. (2013). La violencia en los escenarios educativos: la integración de un modelo de comunicación no violenta y los grupos de apoyo como una alternativa viable. *Cuaderno de investigación en la educación*, 28, 91-108.
- Vila, Ricard. (2018). Las prácticas restaurativas. Un proyecto para la comunidad educativa. Formación en el centro. *Convives*, 21, 17-23.

## **9. Annexos**

### **9.1. Annex A (formulari per a l'avaluació inicial i final)**

#### **Comunicació No Violenta (CNV)**

Nom:

Curs i grup:

9.1.1. Com definiries la Comunicació No Violenta (CNV)?

9.1.2. Com definiries la Comunicació Violenta?

9.1.3. Empres habitualment la CNV? Si és que sí, en quins contextes?



- 9.1.4. Creus que la CNV hauria de ser el procés comunicatiu del nostre dia a dia? Per què?
- 9.1.5. Són les oracions següents un acte de comunicació violenta? Per què?
- 9.1.5.1. És que em tens mania.
- 9.1.5.2. Tot és culpa teva perquè sempre ho fas malament.
- 9.1.5.3. Tot l'exercici l'has fet malament; mai poses de la teva part...
- 9.1.5.4. No estàs atent a classe i per això suspens.
- 9.1.5.5. Els teus pares no estaran contents amb les teves notes.
- 9.1.5.6. Ets un desastre, sempre ho deixes tot per al darrer dia.
- 9.1.6. Reescriu en CNV les oracions que abans suposaven un acte comunicatiu violent.

## 9.2. Annex B (sociograma per a l'avaluació de la cohesió de grup)

L'alumnat tindrà un llistat amb els membres de la classe i cada un tindrà associat un número. Aquest número servirà per realitzar el sociograma atès que és la identificació de cada alumnat.

### Sociograma CESC (Conducta i Experiències Socials a Classe)

Nom:

Número:

Curs i grup:

1. Em cau bé \_\_\_\_\_
2. No em cau bé \_\_\_\_\_
3. Ajuda a la resta \_\_\_\_\_
4. Anima als altres \_\_\_\_\_
5. No dona suport \_\_\_\_\_

6. No deixa participar a la resta \_\_\_\_\_

7. Insulta habitualment \_\_\_\_\_

8. Qui no rep ajuda? \_\_\_\_\_

9. Qui rep insults? \_\_\_\_\_

10. Quins són les teves amigues i amics? \_\_\_\_\_