

• PROPOSTA DIDÀCTICA PER L'ÚS DE LA GUIA DE COMUNICACIÓ NOVIOLENTA •

“DUES VERSIONS D'UN MATÍ QUALESVOL.
I UNA MANERA DE COMUNICAR-NOS PER DESCOBRIR”



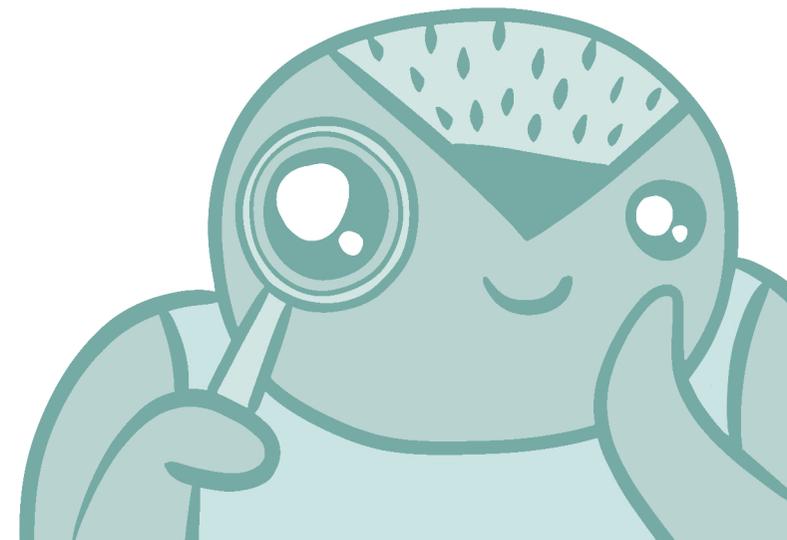
La creació de la guia “Dues versions d’un matí qualsevol. I una manera de comunicar-nos per descobrir” neix de la convicció que les persones joves necessiten recursos i espais per aprendre a construir relacions més sanes, justes i empàtiques.

La Comunicació Noviolenta (CNV) ofereix un marc transformador que ens ajuda a expressar-nos i escoltar de manera conscient, sense recórrer al judici, la culpa ni l’atac. Aquesta pràctica permet generar narratives alternatives que qüestionin i desmuntin els discursos d’odi i de discriminació, fomentant una cultura basada en el respecte i la cura mútua.

“Dues versions d’un matí qualsevol. I una manera de comunicar-nos per descobrir” s’adreça a joves, professorat i persones educadores que volen transformar les relacions quotidianes des d’aquesta perspectiva, i ens convida a posar en pràctica la CNV com a eina per créixer en el respecte, la comprensió i la convivència.

QUÈ CONTÉ AQUEST MATERIAL?

1. Com s'ha concebut la guia de CNV per a joves?
2. Fonamentació
 - 2.1. La importància de la CNV
 - 2.2. La CNV en la desconstrucció dels discursos d'odi
3. Pautes pedagògiques: conceptes que trobareu a la guia
4. Proposta didàctica
5. Annexos



1. COM S'HA CONCEBUT LA GUIA DE CNV PER A JOVES?

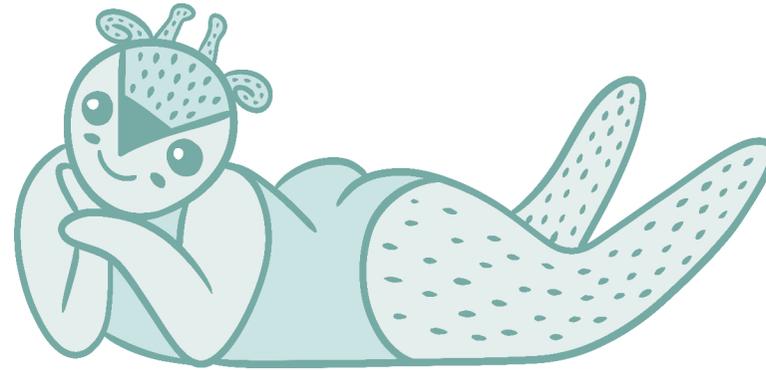
És una guia introductòria i accessible, pensada per oferir a l'alumnat un primer contacte amb la CNV. No és un manual complet, sinó un recurs per obrir portes i despertar la curiositat.

Hem optat per un llenguatge visual i narratiu integrador, amb dues decisions clau:

1. Il·lustracions sense referències de gènere ni d'origen racial, perquè tothom s'hi pugui reconèixer.
2. Històries ambientades al pati de l'institut, un espai comú i compartit per les persones joves, independentment de l'origen o la situació socioeconòmica.

2. FONAMENTACIÓ

2.1 La importància de la CNV



El món en què vivim està travessat per sistemes que fomenten la divisió i la deshumanització: patriarcat, racisme, capitalisme, colonialisme... Aquests sistemes es construeixen sobre narratives dominants que normalitzen l'ús de la violència contra col·lectius concrets i que ens socialitzen per respondre als conflictes amb lluita, fugida o submissió.

La CNV proposa una nova narrativa que beu de la tradició de la noviolència: una mirada activa i transformadora que busca la cura de la vida i la regeneració dels sistemes vitals —amb nosaltres mateixes, en les nostres relacions, en les estructures socials i amb el planeta.



Aquesta mirada:

- **Posa l'èmfasi en la nostra capacitat de decisió:** podem escollir quina resposta donem davant dels estímuls.
- **Obre una tercera via:** respostes que van més enllà de la lluita o la submissió, i que obren la porta a la connexió.
- **Situa al centre les necessitats humanes universals:** quan hi connectem, recuperem el nostre desig natural de cuidar-nos i de cuidar la vida.
- **Apela a la rehumanització:** sortir del paradigma del "tu o jo" (guanyar-perdre) per cultivar una mirada col·laborativa "tu i jo" (guanyar-guanyar).
- **Recorda la nostra interdependència:** totes les vides estan vinculades i necessiten confiança per sostenir-se.

Marshall Rosenberg, creador de la CNV, va dissenyar aquestes eines de comunicació per fer pràctica la noviolència en la vida quotidiana, amb la idea que qualsevol transformació comença dins de cadascú.

Per a les persones joves, aprendre CNV significa adquirir recursos per distingir judicis d'observacions, pensaments d'emocions, i necessitats d'estratègies. És un procés de rehumanització que ajuda a reconèixer allò que és viu en elles mateixes, en les altres persones i en el planeta.



2.2 La CNV en la deconstrucció dels discursos d'odi

La Comunicació Noviolenta pot contribuir de manera significativa a la prevenció i a la deconstrucció dels discursos d'odi, ja que treballa sobre les arrels que els generen: la deshumanització, la desconnexió i la manca de recursos per expressar les necessitats de manera constructiva.

Aportacions de la CNV en la deconstrucció de la narrativa d'odi:

1. Separar observacions de judicis

La narrativa d'odi barreja fets amb interpretacions i estereotips.

La CNV ajuda a distingir el que realment passa (observació) del que són etiquetes i judicis.

Exemple:

- Judici: *"Aquest noi és un gandul i no fa res a classe"*
- Observació: *"En les últimes tres setmanes, aquest alumne no ha entregat tres de les cinc tasques de matemàtiques"*



2. Visibilitzar les emocions amagades

L'odi sovint tapa la por, la inseguretat, la ràbia o el dol.

La CNV proposa posar nom a aquestes emocions per reconèixer la vulnerabilitat subjacent.

Això ajuda a desmuntar la rigidesa del discurs i obre la porta a la humanització.

Exemple

Quan el professor veu que l'alumne no entrega les tasques, pot sentir:

- Frustració o impotència, perquè necessita col·laboració o resultats del seu esforç com a educador.
- Preocupació, perquè voldria que l'alumne aprengués i aprofités les seves capacitats.
- Potser fins i tot tristesa, si percep manca d'interès o connexió amb ell o amb el grup.



3. Identificar les necessitats darrere del relat

Darrere d'un discurs d'odi acostuma a haver-hi necessitats legítimes (seguretat, reconeixement, justícia, pertinença). La CNV ens ajuda a distingir la necessitat de l'estratègia escollida per satisfer-la.

Sovint, les estratègies que es prenen —per exemple, insultar, excloure o culpabilitzar— són automàtiques i no estan alineades amb la necessitat real. Fer aquest procés ens permet buscar alternatives que sí estiguin connectades amb la necessitat i revisar si les estratègies adoptades tenen sentit.

Ara bé, no només és important comprendre què necessita qui emet el discurs, sinó també posar atenció a les necessitats de la persona que el rep. Aquesta acostuma a viure emocions intenses com dolor, por, ràbia o tristesa, vinculades a necessitats de respecte, dignitat, seguretat, igualtat i inclusió.



Quan tenim en compte les dues parts, podem obrir camins restauratius:

- Per a qui parla amb odi, oferint-li espais per expressar les seves pors i demandes sense caure en l'agressió.
- Per a qui rep el discurs, garantint reconeixement, validació i protecció de la seva integritat.
- Per al grup o comunitat, fomentant pràctiques de diàleg i responsabilitat compartida que permetin reconstruir la confiança i la convivència.

D'aquesta manera, posar nom a les necessitats de tothom permet dissenyar respostes que no només desactivin el conflicte, sinó que restaurin el teixit relacional i ajudin a prevenir la repetició de dinàmiques d'odi.





4. Recuperar la humanitat comuna

L'odi despersonalitza i redueix les persones a etiquetes o col·lectius definits com "els altres".

La CNV recorda que totes les persones compartim necessitats universals. Quan parlem de la CNV com un procés de regeneració dels sistemes vitals, ens referim a restablir la connexió amb allò viu que hi ha dins de cada persona: les necessitats i els valors.

Treballar aquesta consciència és un antídote contra la narrativa d'exclusió ja que ens ajuda a passar de "ells contra nosaltres" a "éssers humans amb necessitats diferents".

5. Crear espais de diàleg transformador

La narrativa d'odi prospera en la manca de trobada.

La CNV ofereix un marc de diàleg estructurat on és possible escoltar sense jutjar i expressar-se sense atacar.

Això permet substituir relats d'enfrontament per històries de reconeixement mutu.

6. Capacitar per a una comunicació responsable

Promoure en joves l'habilitat de revisar els seus propis discursos abans de difondre'ls.

La CNV és una eina d'alfabetització emocional i comunicativa que ajuda a prevenir la reproducció acrítica de narratives d'odi.



3. PAUTES PEDAGÒGIQUES

Conceptes que trobareu en la guia:



1. Xacal i Girafa

La CNV utilitza aquestes dues metàfores per representar estils de comunicació:

- **Veu Xacal:** comunicació reactiva, automàtica, que busca tenir raó.
- **Veu Girafa:** comunicació conscient, escollida, que busca la connexió.

És útil ajudar l'alumnat a veure que totes les persones fem servir ambdues veus en diferents moments, i que podem triar quin estil volem practicar.

2. Causa i estímul

Un punt clau és diferenciar el que ha passat fora de la nostra experiència interna.

Us proposem reflexionar sobre aquests dos conceptes:

- **Causa:** *"L'altra persona és culpable del que sento?"* Quan poso la responsabilitat del que sento en allò que ha dit o fet algú altre.
- **Estímul:** *"El que ha dit o fet l'altra persona ha despertat en mi sentiments que parlen de l'estat de les meves necessitats?"* Quan reconec que l'acció de l'altra persona ha actuat com a estímul i m'ha despertat emocions.



3. Els 4 components

A partir de l'estímul, podem identificar:

- **Observació:** anomenar els estímuls de manera objectiva (p. ex. "avui has arribat 30 minuts tard").
- **Sentiments:** respostes emocionals i corporals que indiquen si les necessitats estan satisfetes o no.
- **Necessitats:** allò essencial per a mi que s'ha vist satisfet o no en aquella situació.
- **Peticions:** formes d'intentar cobrir necessitats que es poden formular en forma de peticions concretes (estratègies).

Aquest procés fomenta la responsabilitat personal i la comunicació respectuosa.

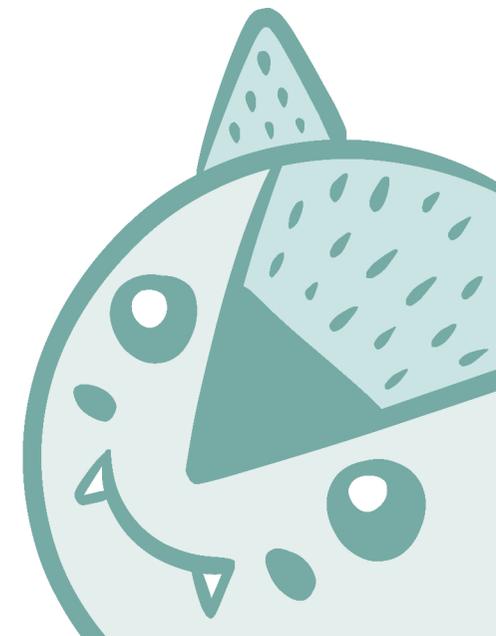
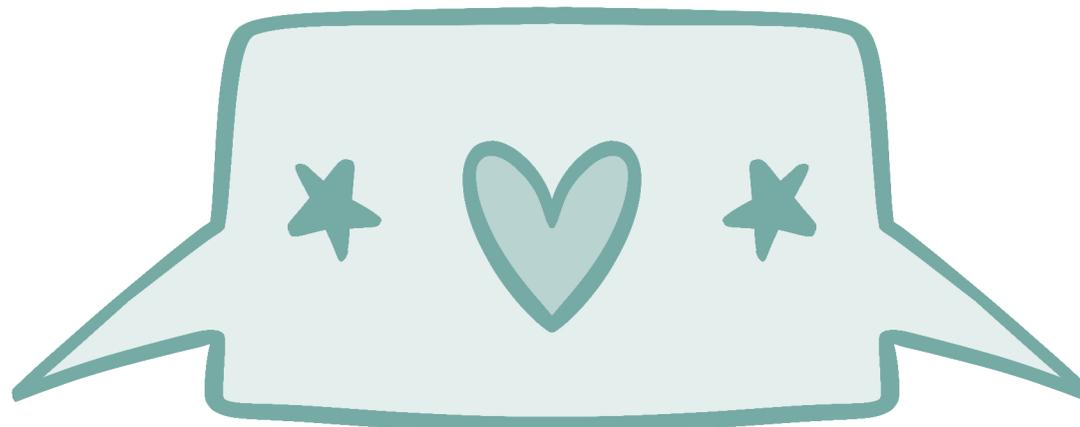
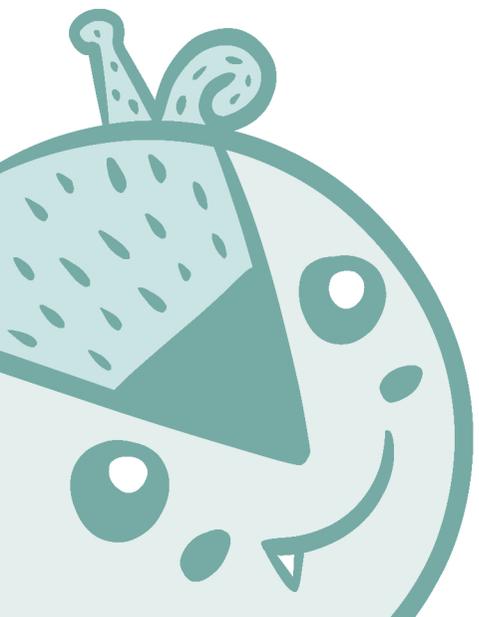


PROPOSTA DIDÀCTICA

La guia que acompanya aquesta proposta és un recurs visual i conceptual per portar a l'aula.

A continuació, us proposem diverses activitats que podeu fer a partir de la guia. Aquestes es poden treballar en format taller de 2 hores o com a activitats independents.

Aquestes activitats permeten a l'alumnat practicar la CNV de manera vivencial, alhora que desenvolupen la consciència crítica, l'empatia i la creativitat.



1. Etiquetes al pati

Objectiu: Vivenciar l'efecte dels estereotips en la manera de relacionar-nos.

Passos:

1. Prepara targetes amb etiquetes/rols típics ("el popular", "la líder", "l'empollona", "el passota", "la rebel", etc.).
2. Dona una targeta a cada alumne i demana que se la col·loquin al front sense llegir-la.
3. Indica que han de caminar per l'aula/pati i interactuar breument amb els altres com si realment fossin el rol que veuen escrit al front dels companys.
4. Mantén l'activitat durant 5-7 minuts.
5. Atura el joc i reparteix uns instants perquè cadascú miri la seva etiqueta i pensi en com ha estat tractat.

Reflexió en grup:

- Com us heu sentit sense saber què deia la vostra etiqueta?
- Heu notat un tracte diferent segons el rol?
- Què ens diu això sobre el pes dels estereotips en la convivència?



2. Joc de dits

Objectiu: Explorar les interpretacions de les instruccions i les dinàmiques de col·laboració versus competència.

Passos:

1. Demana a l'alumnat que es posi en parelles, cara a cara.
2. Indica que col·loquin el peu dret endavant, en contacte amb el de la parella.
3. Que s'agafin amb la mà dreta i deixin l'índex estirat, apuntant cap a l'altra persona.
4. Dona la instrucció una sola vegada: *"Teniu 45 segons per tocar amb el dit el màxim de vegades possible l'espatlla del vostre company/a"*.
5. Deixa que juguin (normalment apareix la dinàmica de resistència).
6. Reuneix el grup en cercle i que cada parella digui el seu resultat.
7. Mostra (si no ha sortit espontàniament) la manera de jugar sense resistència: alternar tocs de manera fluida, multiplicant el nombre de vegades.



Reflexió en grup:

- Com heu interpretat la instrucció?
- Per què heu suposat que calia oposar resistència?
- Quines diferències hi ha entre la manera competitiva i la col·laborativa de jugar?
- Com connecta això amb la manera com interpretem els missatges i actuem en conflictes?



3. Xacalejar i girafejar

Objectiu: Diferenciar els dos registres de comunicació (llenguatge Xacal i llenguatge Girafa).

Passos:

1. Explica breument què significa parlar "Xacal" (judicis, crítiques, exigències) i parlar "Girafa" (observacions, sentiments, necessitats, peticions).
2. Dona exemples concrets perquè l'alumnat pugui identificar fàcilment cada registre.
3. Indica a l'alumnat que vagi a la pàgina de la guia preparada per a aquesta activitat. Allà trobaran un espai on poden escriure frases Xacal que els surtin de manera espontània i, al costat, transformar-les en la seva versió Girafa.
4. Opció: si es fa en grups petits, poden compartir les seves frases i ajudar-se mútuament a "traduir-les".

Reflexió en grup:

- Com canvia el significat d'una mateixa situació quan canviem el llenguatge?
- Què passa dins nostre quan escoltem una versió o l'altra?
- Quines dificultats hem trobat per transformar del Xacal al Girafa?

4. El joc de les diferències (còmics)

Objectiu: Observar com el llenguatge i les actituds influeixen en les relacions.

Passos:

1. Indica a l'alumnat que vagi a la pàgina corresponent del còmic, on trobaran dues tires de còmic gairebé idèntiques.
2. En grups de 3, han de llegir-les amb atenció i marcar a la guia les diferències que detectin, especialment pel que fa al llenguatge i a les actituds dels personatge.
3. Temps aproximat: 10-12 minuts.

Reflexió en grup:

- Quines diferències heu detectat en el llenguatge?
- Com canvia l'ambient i el resultat de la interacció segons la versió?
- Quina influència té el llenguatge en la qualitat de les relacions?

5. Creació de còmics (versió Xacal i Girafa)

Objectiu: Practicar l'anàlisi i transformació del llenguatge.



Passos:

1. Divideix la classe en grups petits (3-4 alumnes).
2. Dona a cada grup la fitxa amb 4 o 5 vinyetes buides (document en annex).
3. Explica que primer han de crear una situació inicial (l'estímul) a la primera vinyeta (per exemple, dues persones que topen al passadís, algú que treu una mala nota, un comentari al pati...).
4. A continuació, demana que desenvolupin dues històries diferents a partir d'aquest estímul, que ha de ser el mateix per a les dues versions :
 - Una versió Xacal (amb judicis, comparacions, evasió de responsabilitat).
 - Una versió Girafa (expressant sentiments i necessitats reals, amb peticions clares).
5. Temps aproximat: 20-25 minuts per a la creació i 15 minuts per compartir amb el grup.

Reflexió en grup:

- Quin era l'estímul inicial?
- Què heu detectat en la versió Xacal?
- Què heu incorporat en la versió Girafa?
- Hi ha hagut confusions entre sentiments i pensaments? O entre necessitats i estratègies?
- Quina diferència heu notat en el resultat i en la sensació que deixava cada versió?



ANNEXOS

Fitxa Creació de còmics:



VERSIÓ XACAL

--	--	--	--	--



VERSIÓ JIRAFÀ

--	--	--	--	--

Es pot també consultar : llistes de **sentiments** i **necessitats**, **cartilla CNV**.

Aquesta guia s'emmarca en el projecte **Actuant amb cures**, noves narratives comunitàries, impulsat per Reds i InteRed.



Es permet lliurement copiar, distribuir i comunicar publicament aquesta obra, sempre que es reconegui l'autoria i no s'utilitzi per a fins comercials. No es pot alterar, transformar o generar una obra derivada a partir d'aquesta publicació.

El contingut d'aquesta publicació es responsabilitat exclusiva d'Intered Catalunya i de Reds - Red de solidaridad para la transformación social- i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'Ajuntament de Barcelona i de l'ACCD.

Amb el suport de:

