**Conexión antes que educación: CNV para crecer en el conflicto**

Estamos en uno de los momentos de mayor cambio e incertidumbre a todos los niveles en la historia de la humanidad. Y se está notando especialmente en la comunidad educativa y en la calidad de la relación humana.

El nivel de atención se ha reducido, en adultos y niños, a fracciones de minuto. Los valores y motivaciones de los más jóvenes están cambiando y son influidos desde las RRSS.

Los jóvenes se sumergen cada vez más pronto en el ciberespacio y sus múltiples estímulos. Niños y adolescentes son mucho más rápidos que nosotros, nos cuesta seguirles el ritmo. Su cerebro se adapta a ese medio y se configura de una manera diferente a la nuestra.

Cada vez podemos acompañarlos a su lado menos tiempo. Exploran y se exponen mucho antes de lo que lo hicimos nosotros. Caminan solos más pronto, aunque sus cuerpos estén en casa.

Este contexto sitúa a los padres y profesores en un escenario que supone el mayor reto de la historia para el proceso de educar y acompañar.

Vivimos un cambio en el modelo de relaciones humanas. En todas: profesor-alumno, profesor-profesor, profesor-padres, alumno-alumno, padres-hijos, pareja, profesional-profesional.

La falta de tiempo de calidad y la reducción de la atención requiere aprender y entrenar en modelos de comunicación eficaz que permitan llegar a una conexión verdadera entre seres humanos en este escenario y bajo condiciones adversas por la distorsión y el ruido de la información que nos desborda por diversos canales y nos satura continuamente a todos.

**¿Qué es la CNV y que aporta en este contexto?**

*La CNV es un proceso que nos permite convertir el conflicto en una oportunidad de acercamiento y mayor encuentro enriqueciendo la relación con otro ser humano.*

*Nos aporta guía para no actuar activados desde las emociones intensas y facilita herramientas para cuidar la conexión antes durante y después del conflicto.*

Es un proceso que nos enseña a conocer y conectar con las necesidades que nos impulsan y motivan a todos a movernos en la vida. Las necesidades mías que requieren cuidado en este momento y las necesidades tuyas que también buscan ser cuidadas en este momento.

La CNV enseña a **PARAR** **para verme y verte, comprenderme y comprenderte,** **para salir al encuentro en la comunicación con la** **intención de conectar**. Dese ese lugar podemos definir acuerdos, exponer límites y elegir acciones que cuiden de lo tuyo y de lo mío.

La cuestión en el conflicto es: ¿dónde ponemos el foco de atención y la mirada?

¿en las acciones erróneas, dañinas, dolorosas y trágicas?… O ¿en las necesidades humanas, legítimas que están tratando de satisfacer y cuidar las personas implicadas en el conflicto?

Es un proceso que exige perseverancia compromiso y entrenamiento.

El éxito en la relación humana, en la conexión, es un proceso de vida, no se logra en una acción concreta y aislada. Una conexión verdadera, sólida, honesta, sincera conlleva un proceso de muchas decisiones que la construyen. Esas decisiones son acciones concretas que cada día elegimos o realizamos, con mayor o menor consciencia.

Unas acciones acercan, otras alejan, unas cuidan y otras rompen la conexión y la relación.

La CNV es un proceso que nos enseña a trabajar en el conflicto humano, enseñándonos a aplicar 5 pasos, para poder elegir una y otra vez, las acciones más eficaces para cuidar la conexión en cualquier entorno y relación humana.

Los 5 pasos nos ayudan a conectar con nuestras propias necesidades que en este momento necesitan cuidado con mayor urgencia. Una vez identificadas, puedo elegir acciones concretas para cuidarlas, de forma más eficaz y acertada.

Los 5 pasos de la CNV nos llevan a saber buscar detrás de un acción dolorosa, trágica, incómoda o desagradable, qué necesidad humana estaba tratando de cuidar y satisfacer esa persona que nos importa.

¿Qué necesidad cuidaba mi alumno cuando me dijo que soy un pesado? Descanso, espacio,

¿Qué necesidad cuida mi hijo cuando me grita que quiero más a su hermano? Cariño, atención

¿Qué necesidad cuida un alumno que hace acoso escolar? Seguridad, atención, reconocimiento

¿Qué necesidad cuida un adolescente que prueba Las drogas con su grupo de colegas? Experimentar, descubrir, compartir, participar,

La relación humana es un proceso complejo cuya comprensión viene al aplicar procesos sencillos y eficaces de forma sistemática con un objetivo claro.

**La clave de la CNV está en practicar, practicar y practicar.**

**¿Dónde y cuándo?**

En entornos seguros. Talleres acompañados y guiados para ver con método, comprender y trabajar el conflicto desde fuera de la situación que nos activa y nos desborda.

**¿Para hacer qué?**

**Aprender a**

**0-PARAR**

**1-Separar HECHOS OBJETIVOS de observaciones subjetivas. (Los juicios no son la realidad)**

**2- Conectar con los sentimientos y trabajarlos (Nombrar, sentir, tomar conciencia, descargar)**

**3- Conectar con las NECESIDADES que más cuidado requieren ahora (Identificar y nombrar)**

**4- Elegir acciones eficaces para cuidarlas. Saber expresar las mías y escuchar las de otros.**

**Hacer duelos, saber pedir sin exigir, saber decir no firme y sin dañar, poner límites, ver la humanidad que hay detrás de la expresión trágica. Diferenciar Necesidad de Estrategia.**

Con este proceso, traducimos las acciones dolorosas, ineficaces o violentas, habituales en los conflictos, descomponiéndolas en los sentimientos y necesidades humanas que las motivaron para acompañar a nuestros alumnos en la búsqueda de nuevas estrategias o formas de cuidar sus necesidades con otras acciones eficaces, más cuidadosas para ellos y para la comunidad educativa. Mientras se alcanza esa conexión y participación, la CNV enseña cómo poner límites que protejan a la comunidad y a los implicados en el proceso, sin dañar la conexión.