

## Habilidades de comunicación

## Guía de actividades para los grados 3 a 5.



# Know Your Neuro

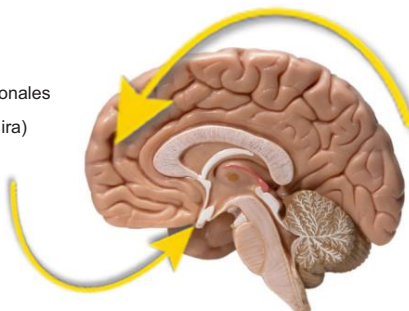
'El reactor'

AMÍGDALA:

Respuestas emocionales

(miedo, ansiedad, ira)

'El acelerador'



'El Pensador'

LÓBULO FRONTAL:

Control de impulsos y  
Pensamiento racional,  
'Los frenos'

## Preguntas del cuestionario

1) En el estudio cerebral que se analiza en el video, los adultos suelen usar su \_\_\_\_\_ para leer el lenguaje corporal y facial expresiones, mientras que los adolescentes usan sus \_\_\_\_\_.

- A. Amígdala, lóbulo frontal
- B. 'El pensador o los frenos', 'El reactor o el acelerador'
- C. Lóbulo frontal, amígdala
- D. B y C

2) La escucha activa incluye todo lo siguiente EXCEPTO:

- A. Mantener una mente abierta.
- B. Ofrecer un buen contacto visual
- C. Prestar atención solo a las cosas que queremos oír
- D. Hacer coincidir nuestra comunicación no verbal con nuestra comunicación verbal.

3) Un estilo de comunicación que utiliza manipulación, culpa, dolor, control y/o intimidación se denomina \_\_\_\_\_.

- A. Agresivo
- B. Pasivo agresivo-pasivo
- C. Asertivo
- D. Pasivo

4) El sarcasmo es un ejemplo de \_\_\_\_\_ comunicación.

- A. Pasivo agresivo-agresivo B. Pasivo agresivo-pasivo
- C. Asertivo
- D. Pasivo

5) La comunicación asertiva implica todo lo siguiente: EXCEPTO:

- A. Expresar claramente las necesidades
- B. Defender los derechos
- C. Usar el sarcasmo
- D. Buscar soluciones beneficiosas para ambas partes.
- E. Establecer buenas relaciones respetuosas con los demás.

Respuestas: 1) D, 2) C, 3) A, 4) A, 5) C

## Aprendizaje a largo plazo

### Actividad n.º 1

Divida a los estudiantes en parejas. Pídale que, por turnos, cuenten una historia corta (5 minutos). Una vez contada la historia, indique al narrador que le dé al oyente retroalimentación sobre su nivel de atención, según los criterios que se indican a continuación:

- 1) Prestar atención
- 2) Mantener un buen contacto visual
- 3) Adaptar el lenguaje corporal a la historia.  
escrutador
- 4) Enfrentarse al narrador
- 5) Hacer preguntas
- 6) Hacerle saber al narrador que estás escuchando, que te interesa y que has oído la historia.

### Actividad n.º 2

Divida a los estudiantes en parejas para que piensen en situaciones en las que podrían ser necesarias las declaraciones en primera persona para expresar sentimientos o establecer límites. Algunos ejemplos son: cuando alguien te hirió los sentimientos o hizo algo que no querías que hiciera.

Indique a los estudiantes que escriban una declaración en primera persona.

Según el escenario, escribe una frase como la siguiente y luego practica compartiéndola con tu compañero/a. Pide retroalimentación para asegurarte de que suene asertiva. Si suena agresiva o pasivo-agresiva, revisa la frase y vuelve a compartirla.

Siento \_\_\_\_\_ cuando tú \_\_\_\_\_.

Por favor, haz \_\_\_\_\_ la próxima vez.

### Actividad n.º 3

En parejas, en grupos pequeños o con toda la clase, utilicen las siguientes preguntas para generar un debate:

- ¿Qué estilo de comunicación utilizas con mayor frecuencia?
- ¿Cambias tu comunicación?  
¿El estilo depende de con quién estás hablando?  
Da ejemplos.
- ¿Cómo o quién aprendió su...  
¿Cuál es el estilo de comunicación de tus familiares?
- ¿Cómo te sientes cuando estás?  
¿Comunicarse con alguien que es agresivo, pasivo o pasivo-agresivo?