

Habilidades de comunicación

Guía de actividades para los grados 6 a 12

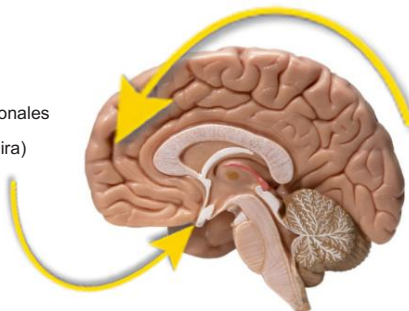


Know Your Neuro

'El reactor'

AMÍGDALA:

Respuestas emocionales
(miedo, ansiedad, ira)



'El Pensador'

LÓBULO FRONTAL:

Control de impulsos y
Pensamiento racional

¡Prueba mental!

1) Los adultos suelen usar su _____ determinar el lenguaje corporal y las expresiones faciales de los demás, mientras que los adolescentes usan su _____.

- A. Tronco encefálico, lóbulo frontal
- B. Amígdala, glándula pituitaria
- C. Amígdala, tronco encefálico
- D. Amor frontal, amígdala

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

3) 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. Cómo hacer coincidir nuestra comunicación no verbal y verbal.

4) El sarcasmo es un ejemplo de _____ comunicación.

- A. Pasivo agresivo-agresivo
- B. Pasivo agresivo-pasivo
- C. Comunicación asertiva
- D. Comunicación pasiva

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.

Aprendizaje a largo plazo

Actividad n.º 1

Divida a los estudiantes en parejas. Pídeles 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 al del narrador.
- 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

En grupos de 3 a 5 estudiantes. Hagan una lluvia de ideas sobre situaciones en las que podrían usar una aclaración de la comunicación. En grupo, elijan un escenario y creen una obra de teatro corta en la que... La comunicación clara se utiliza para expresar sentimientos, necesidades y deseos. Utiliza las siguientes indicaciones en tu dramatización.

"Cuando tú . . . Siento que... La historia que invento es... Me gustaría que..."

- Retirarse o aplicar la "tratamiento del silencio".
- Chismorrear o hablar a espaldas de alguien atrás.
- Ser terco o culpar a los demás.
- Fingir cooperación pero socavar inconscientemente.

Actividad n.º 3

Escribe una situación en la que Necesitas tener una sesión de comunicación abierta con un familiar, amigo o profesor. Usa las siguientes indicaciones para redactarla. La comunicación asertiva requiere habilidad y valentía. Practica el uso del modelo de comunicación abierta frente al espejo y luego encuentra el valor para comunicarte de forma clara y respetuosa con el familiar, amigo o profesor utilizando dicho modelo.

"Cuando tú . . . Siento... La historia que

Me maquillo... Me gustaría que...