

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Dentro do **Programa de Habilidades Sociais** distinguiremos como parte fundamental as *Habilidades de Comunicación* pola súa importancia nas relacións sociais. Neste bloque temático imos tratar de:

- **Habilidades conversacionais:**

Para mellorar a habilidade de conversa o cal vai supoñer unha grande vantaxe nas relacións cos compañeiros, amigos, coñecidos, ... É unha capacidade que nos permite relacionarnos con outras persoas, resultar máis agradables e comunicar aos demais as nosas cousas mellor expresadas, as nosas opinións, as nosas ideas. Vainos axudar a conversar dun xeito máis correcto.

- **Comunicación non verbal:**

As ideas adoitamos comunicalas verbalmente mentres que as emocións e sentimentos é máis frecuente expresalos de forma non verbal, polas nosas expresións facial e corporal, o ton de voz, pola distancia respecto da persoa con quen se fala ... Tamén é moi importante decatarse de que é o que está sentindo a outra persoa. Este é un punto de partida fundamental para entablar relacións persoais eficaces e xustas, é dicir, asertivas. Podemos considerar a comunicación non verbal como habilidades de carácter condutual que se dan dentro dun proceso global de comunicación e que non se poden entender de forma illada. De feito, a comunicación verbal e non verbal deberían tratarse como unha unidade total e indivisible, pero para o seu recoñecemento imos tratar especificamente algúns dos seus aspectos máis salientables.

- **Saber escoitar:**

No proceso da comunicación danse dous momentos: a fala e a escoita. Saber escoitar non é menos importante do que saber falar, mais por outra banda adoita ser máis fácil falar ben que escoitar ben, xa que habitualmente dáselle máis importancia ao primeiro. Por iso é relevante ter en conta tanto as condicións que facilitan a comunicación entre as persoas como as técnicas concretas de como levar a cabo este proceso.

Parece que escoitar é fácil, para aqueles que non son xordos. Pero escoitar non é o mesmo que ouvir, senón algo máis. Escoitar tamén supón respectar ao que fala, esforzarse por comprender o que di, entablar un diálogo se o tema nos interesa, cambiar de conversa ou cortala amistosamente. Escoitar con atención é sempre unha grande mostra de cariño e de respecto.

- **Recursos para mellorar a comunicación**

Trátase de proporcionar ao alumnado estratexias que axuden a mellorar as súas habilidades comunicativas.

OBRADOIRO DE HABILIDADES SOCIAIS

BLOQUE: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TEMA: HABILIDADES CONVERSACIONAIS (I)

NIVEL: 1º ESO

OBXECTIVOS:

Decatarse da importancia da nosa comunicación oral
Mellorar a nosa maneira de comunicarnos cos demais

TEMPORALIZACIÓN:

Dúas sesións

MATERIAL:

Para o profesor/a: Fichas A/B
Para o alumnado: Unha folla e un bolígrafo

ACTIVIDADES:

Distinguir as partes dunha conversa
Elaborar frases/fórmulas para empregar nas distintas partes dunha conversa
Practicar conversas en distintas situacións
Conclusións

DESENVOLVEMENTO:

Primeira sesión:

- Despois de aportar o profesor/a algúns exemplos de frases/fórmulas para iniciar, manter e rematar conversas, propor ao alumnado primeiro a nivel individual, logo por parellas e pequeno grupo, que elaboren máis fórmulas para estas situacións.
- Facer unha posta en común das fórmulas novas.
- Prantexar distintas situacións para practicar estas formulas por parellas.
- Distribuír os exemplos da ficha e/ou parantexar outros:

Segunda sesión:

- Representar as distintas conversas.
- Ao remate sacar algunhas conclusións sobre o enriquecemento da linguaxe conversacional.
- Expresar opinións sobre as conversas representadas e como se sentiron ao

facelo. Comentar se lles resultou fácil ou difícil e se lles parece de utilidade para a vida real simular as situacións previamente na clase para practicar.

FICHA A

DISTINGUIMOS TRES PASOS NUNHA CONVERSA:

UNHA CONVERSA: INÍCIASE, MANTENSE E REMÁTASE

Previamente temos que:

- Determinar con quen se vai falar
- Elixir o momento e lugar oportuno
- Determinar o tema sobre o que se vai falar

1.- INICIAR UNHA CONVERSA:

- Achegarse á outra persoa, mirala e sorrir
- Saudar (se é coñecida) ou presentarse (se é descoñecida)
- Empregar unha fórmula de expresión verbal de inicio de conversa
- Empregar unha conduta non verbal de acordo coa mensaxe verbal (entoación, expresión facial, xestos, proximidade)

2.- MANTER UNHA CONVERSA:

- Para manter unha conversa con outra persoa é preciso escoitar o que di. Isto implica:
- Prestar atención
- Dar sinais de escoita activa: mirar á outra persoa, seguir con monosílabos/expresións mentres se expresa (si... si, xa ...xa, ben, vale, ...), facer movementos asertivos coa cabeza, repetir parcialmente a mensaxe da outra persoa, ...)
- Intenta poñerte no lugar da outra persoa para comprender a situación
- e entender ben o que di.
- Responde ás preguntas que che vaian facendo e ti, á tua vez, pregunta o que non entendas e vai pedindo máis información ou detalles.
- Expresa as túas ideas e opinións. Engade información e detalles sobre ti ou sobre o teu contorno.
- Toma e respecta a quenda na conversa.
- Fai todo o posible porque vos sintades a gusto e gocedes da conversa. Creade un bo clima conversacional (sorí, di frases agradables, acepta outras, ...)
- Cambia de tema cando estimes oportuno.

3.- REMATAR UNHA CONVERSA:

- Comunica á outra persoa que ten que rematar a conversa (se o cres conveniente expón as túas razóns). Descúlpatе.

- Se o estimas oportuno, expresa á outra persoa que tedes gozado moito coa conversa e coa súa compañía. Dille que gustarías de voltar ter outra oportunidade de charlar de novo, se procede.
- Despidete ata outra ocasión.

4.- FRASES/FÓRMULAS VERBAIS EMPREGADAS PARA INICIAR, MANTER E REMATAR CONVERSAS

Para iniciar conversas:

- Ola! Que estás a facer?
- Ola! Como estás?
- Ola! Que che parece si ...?
- Ola! Alégrome de verte,...
- Ola! Canto tempo hai que non te vía, ...
- Bos días, .../ Boa tarde, .../ Boas noites, ...

Para manter conversas:

- Ah, .../ si ...si/ ben .../ xa, .../ comprendo .../ vale .../ OK, ...
- É dicir ...
- Xa vexo que ... entendo o que ti pensas, ...
- Si, claro, ... / por suposto...
- Estou de acordo, ... ademáis, ...
- E ti que cres? / Que che parece? .../ Que opinas ti sobre iso?
- É moi interesante o que estás decindo .../ É un punto de vista diferente ...
- Xa me fago cargo da situación, ...
- Entendo perfectamente, ...
- É verdade, ...
- Sentiráste mellor se ...
- Pois eu penso que vai ser mellor ...
- Está ben iso que me dis ...

Para rematar conversas:

- Encantárame continuar falando convosco que o estou pasando moi ben mais teño que marchar. Noutro momento continuamos a falar, vale?
- Síntoo pero agora non podo seguir falando contigo porque chego tarde a ... Xa nos vemos logo?
- Ben, lamento non seguir máis pero teño que marchar.
- Gostárame un montón seguir falando, pero estanme esperando e non quero chegar tarde.
- Ben, que tal se o deixamos agora e seguimos mañá?
- En fin, é todo por hoxe.
- E nada máis.

FICHA B

Distribuir entre o alumnado estos exemplos e/ou prantexar outros:

- ✓ Atópaste cun amigo/a que hai moito tempo que non vías. Queres saber que tal lle vai e que fixo desde a última vez que estiveras con el/ela.
- ✓ Estás a falar cuns amigos e tes que marchar porque é hora de chegar á casa. Eles queren charlar un pouco máis pero ti despídeste e quedas para mañá.
- ✓ Estás cuns amigos e estache resultando aburrido non facer nada. Sabes que hai unha película interesante e ámalos contando o que sabes dela. Organiza para ir o sábado ao cine.
- ✓ Esta fin de semana tes que ir de visita á casa duns familiares. Desenvolve unha conversa cos teus parentes.
- ✓ Tes que ir facer uns trámites a unha oficina. Saúda e indica o que queres (banco, concello, ...) agradece e despídete.
- ✓ Asistes a unha voda, non coñeces máis que aos noivos e tócanche na mesa un grupo de mozos familiares e amigos deles. Preséntate indicando a relación que tes cos noivos e fala durante a comida.
- ✓ Chegas ao portal de casa, é a hora do mediodía e ti ves do Instituto. Atópaste cuns veciños, tes que acompañalos na entrada e no ascensor. Fala con eles ata chegar á túa porta.
- ✓ É comezo de curso, tes un compañeiro/a novo/a e ti xa coñeces o Instituto. Preséntate e dille algo sobre as instalacións do Centro e fala algo con el/ela no primeiro recreo.
- ✓ Estás na casa coa túa familia e queres cambiar o programa de televisión. Indica o contido do programa, a cadea e a duración a ver se é posible velo.
- ✓ Queres participar nunha actividade deportiva con un grupo de compañeiros. Precisades que algún familiar vos leve e vos recolla das instalacións.

OBRADOIRO DE HABILIDADES SOCIAIS

BLOQUE: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TEMA: HABILIDADES CONVERSACIONAIS (II)

NIVEL: 2º ESO

OBXECTIVOS:

Decatarse da importancia da nosa comunicación oral
Mellorar a nosa maneira de comunicarnos cos demais

TEMPORALIZACIÓN:

Unha sesión

MATERIAL:

Para o profesor/a: Ficha A

Para o alumnado: Unha folla e un bolígrafo

ACTIVIDADES:

Elaborar frases/fórmulas para empregar nas conversas telefónicas
Practicar conversas en distintas situacións

DESENVOLVEMENTO:

- Despois de aportar o profesor/a algúns exemplos de frases/fórmulas para iniciar, manter e rematar conversas telefónicas, tanto a nivel formal como informal, propor ao alumnado primeiro individualmente, logo por parellas e pequeno grupo, que elaboren máis fórmulas para estas situacións.
- Facer unha posta en común das fórmulas novas.
- Prantexar distintas situacións da conversa telefónica para practicar estas fórmulas por parellas.
- Representar as distintas conversas
- Ao remate sacar algunhas conclusións sobre o enriquecemento da linguaxe

conversacional telefónica.

- Expresar opinións sobre as conversas representadas e como se sentiron ao facelo. Comentar se lles resultou fácil ou difícil e se lles parece de utilidade para a vida real simular as situacións previamente na clase para practicar.

FICHA A

Distribuir estes exemplos e/ou aportar outros.

- Chamar á casa para dar un recado
- Chamar a un amigo/a para quedar de saír un sábado pola tarde
- Chamar a un compañeiro/a para preguntar o que deron en clase e pedir apuntes porque estiveches enfermo/a
- Chamar a un médico para pedir unha cita
- Chamar a un restaurante para reservar mesa
- Chamar a un servizo de comida a domicilio para que che traian un encargo á casa
- Chamar a un servizo de información municipal (010) para facer unha consulta
- Chamar a unha persoa para anular un compromiso
- Chamar a un compañeiro/a para ir xuntos a unha biblioteca e facer un traballo
- Chamar a unha persoa para pospoñer unha cita ou avisar que chegarás máis tarde

HABILIDADES SOCIAIS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TEMA: A COMUNICACIÓN NON VERBAL (I)

NIVEL:1º- 2º ESO

OBXECTIVOS:

- Recoñecer diferentes aspectos da comunicación non verbal que acompañan á verbal
- Distinguir elementos da comunicación non verbal
- Diferenciar maneiras de interrelacionar os sistemas verbal e non verbal
- Valorar a coherencia entre o comportamento non verbal e verbal

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE:

A interacción verbal necesita do apoio da comunicación non verbal, os dous sistemas interrelacionan entre si e esta actividade trata de distinguir algunhas situacións concretas.

A comunicación non verbal pode: repetir, contradicir, substituír, cumprimentar ou acentuar o comportamento verbal.

Indicar e representar diferentes situacións: (pódese facer de xeito inividual, por parellas ou pequeno grupo).

- Repetir con xestos simultaneamente o que se está a dicir con palabras para enfatizar o discurso oral (Ex. Vira á esquerda = sinalar coa man esa dirección)
- Contradicir a mensaxe oral: o comportamento non verbal contradi a mensaxe oral (Ex: sorrir mentres se está a falar dun asunto grave ou triste).
- Substituír as palabras: Os xestos poden substituír unha mensaxe verbal (Ex.: botar a man á fronte coa expresión facial de dor = Teño dor de cabeza).
- Cumprimentar a mensaxe verbal: Cando a comunicación verbal resulta difícil (Ex. Cando hai distancia entre os interlocutores, cando hai ruído de fondo (tráfico, discoteca, ...))
- Acentuar a mensaxe verbal: Os xestos enfatizan o que dicimos oralmente (rifar a un neno pequeno movendo a man aberta = non toques)
- Regular a interacción: regulan as conversas entre os interlocutores (Ex: saúdo, despedida, xesto para indicar turno de palabra, levantar a man para pedir a palabra, ...)

Facer unha posta en común e comentar:

- Casos en que a descoordinación entre o comportamento non verbal e o verbal levara

ao acontecemento dalgunha mala interpretación.

-Indicar situacións onde a modificación da linguaxe non verbal podería axudar a unha mellor comunicación verbal.

HABILIDADES SOCIAIS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TEMA: A COMUNICACIÓN NON VERBAL (II)

NIVEL: 3º ESO

OBXECTIVOS:

- Aprender a recoñecer os diferentes xestos e expresións faciais.
- Practicar o uso de diferentes xestos e expresións faciais.- Aprender a facelos.

MATERIAL: Fichas a, b, c

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE:

A clase divídese en grupos pequenos (5-6 alumnos). Á metade deste grupo dáselles únicamente a ficha b coa columna “Tipos de xestos”. A outra metade do grupo a ficha c coa columna “Significado emocional”. A partir deste momento podemos traballar o material de diferentes formas:

Primeiramente poderemos pedir ao alumnado que intente encher as fichas coa información que lles falta. Desta maneira o alumnado que teña o documento b sobre “Tipos de xestos” intentará deducir cal é o significado emocional de cada unha das propostas, mentres que o alumnado coa información sobre “Significado emocional”, ficha c, intentarán pensa cal é o tipo de xesto que corresponde aos diversos significados que se propoñen.

Outra posibilidade é dar os documentos desordenados e que o alumnado intente establecer as relacións entre cada xesto e o seu significado.

Tamén podemos usar este material para a escenificación. Desta maneira, algúns alumnos executan os xestos que propoñen os documentos e os outros intentan interpretalos desde o punto de vista das emocións.

Outra opción é representar gráficamente mediante debuxos as expresións faciais coa lenda emocional abaixo. Pódense distribuír por grupos e ao remate colgar no taboleiro da aula.

Esta sesión ten que rematar cunha posta en común na que o alumnado poida decatarse da importancia da comunicación non-verbal para as súas relación persoais, tanto en relación coa emisión da mensaxe como coa interpretación deste.

Observacións: A proposta de tipos de xestos a recoñecer é numerosa, podendo

seleccionar os que sexan máis significativos para o alumnado. É importante crear entre o alumnado un diálogo sobre a importancia da conduta non verbal como reforzadora ou non da conduta verbal.

FICHA A

TIPO DE XESTO	SIGNIFICADO EMOCIONAL
Puño levantado e axitado	Cólera
Bater palmas	Expresión de satisfacción e agrado coa conduta do outro.
Bocexar	Aburrimiento
Asentir coa cabeza	Estar de acordo
Mover a cabeza dun lado ao outro	Non, non estar de acordo
Levantar os ombros	Non sei, ignóroo
Beizos oprimidos e lixeiramente torcidos	Non me gusta
Dentes apertados e puños pechados	Teño rabia
Boca torcida	Algo me cheira mal
Movemento do puño pechado elevándoo á altura da orella	Vinganza
A palma da man aberta co polgar e os demais dedos da man estendidos pero tocándose e adquirindo a forma cóncava	Ameaza. Anuncio de cachete inminente.
Oscilación oblicua ou semivertical da man dereita á altura do nariz	Advertencia
Cellas medio engurradas	Confusión
Cellas totalmente engurradas	Enfado
Cellas medio elevadas	Sorpresa
Cellas totalmente elevadas	Incredulidade
Elevar a man dereita, coa palma aberta cara arriba e os dedos xuntos á altura do centro do peito, facéndoa oscilar horizontalmente por medio dun movemento lateral desde o pulso.	Castigo
Retraemento oblícuo das comisuras dos beizos (sorriso) e elevación das meixelas	Ledicia
Cello engurrado. Xúntanse e baixan as cellas. Boca cun rictus típico de ameaza. Estreitamento dos beizos, dentes apertados	Ira

Elevación e aproximación das cellas. Ollos e boca abertos, alongamento das comisuras dos beizos	Medo
Similar á do medo pero sen aproximación das cellas nen alongamento das comisuras dos beizos mentres a boca se abre ao descender o queixo.	Sorpresa
Elevación e aproximación das cellas, comisuras dos beizos descendidos e elevación do queixo.	Tristeza
Nariz engurrada, descenso xeral da parte inferior da cara; o beizo inferior, mandíbula e comisura dos beizos.	Noxo
Despregar brazos e pernas como barreira física	Distanciamento psicolóxico
Lixeira inclinación do corpo cara adiante	Atención ao interlocutor
Ladearse respecto ao interlocutor	Actitude negativa
Inclinación do tronco cara adiante, en actitude pensativa e peito fundido	Depresión, abatemento
Músculos tensos en calquera parte do corpo	Ansiedade (emocións negativas)
Abrazar	Expresar cariño. Formalismo
Volume de voz moi baixo	Tristeza, sumisión
Volume de voz demasiado alto	Ira, enfado, agresividade
Escasa entoación ao falar	Aburrimiento, pereza
Apretón de mans, triturando os cotomelos do outro	Rudeza, agresividade
Apretón de mans estendendo as dúas mans cara o receptor	Sinceridade, confianza cara o receptor
Mans con dedos entrelazados: - fronte ao rostro - apoiadas sobre a mesa - diante da pelvis (cando se está de pé)	Disimulo dunha actitude hostil ou frustración
Brazos cruzados sobre o peito	Actitude defensiva ou negativa (non se está de acordo co que se escoita)

FICHA B	
TIPO DE XESTO	SIGNIFICADO EMOCIONAL
Puño levantado e axitado	
Bater palmas	
Bocexar	
Asentir coa cabeza	
Mover a cabeza dun lado ao outro	
Levantar os ombros	
Beizos oprimidos e lixeiramente torcidos	
Dentes apertados e puños pechados	
Boca torcida	
Movemento do puño pechado elevándolo á altura da orella	
A palma da man aberta co polgar e os demais dedos da man estendidos pero tocándose e adquirindo a forma cóncava	
Oscilación oblicua ou semivertical da man dereita á altura do nariz	
Cellas medio engurradas	
Cellas totalmente engurradas	
Cellas medio elevadas	
Cellas totalmente elevadas	
Elevar a man dereita, coa palma aberta cara arriba e os dedos xuntos á altura do centro do peito, facéndoa oscilar horizontalmente por medio dun movemento lateral desde o pulso.	
Retraemento oblícuo das comisuras dos beizos (sorriso) e elevación das meixelas	
Cello engurrado. Xúntanse e baixan as cellas. Boca cun rictus típico de ameaza. Estreitamento dos beizos, dentes	

apertados	
Elevación e aproximación das cellas. Ollos e boca abertos, alongamento das comisuras dos beizos	
Similar á do medo pero sen aproximación das cellas nen alongamento das comisuras dos beizos mentres a boca se abre ao descender o queixo.	
Elevación e aproximación das cellas, comisuras dos beizos descendidos e elevación do queixo.	
Nariz engurrada, descida xeral da parte inferior da cara; o beizo inferior, mandíbula e comisura dos beizos.	
Despregar brazos e pernas como barreira física	
Lixeira inclinación do corpo cara adiante	
Ladearse respecto ao interlocutor	
Inclinación do tronco cara adiante, en actitude pensativa e peito fundido	
Músculos tensos en calquera parte do corpo	
Abrazar	
Volume de voz moi baixo	
Volume de voz demasiado alto	
Escasa entoación ao falar	
Apretón de mans, triturando os cotomelos do outro	
Apretón de mans estendendo as dúas mans cara o receptor	
Mans con dedos entrelazados: - fronte ao rostro - apoiadas sobre a mesa - diante da pelvis (cando se está de pé)	
Brazos cruzados sobre o peito	

--	--

FICHA C	
TIPO DE XESTO	SIGNIFICADO EMOCIONAL
	Cólera
	Expresión de satisfacción e agrado coa conduta do outro.
	Aburrimiento
	Estar de acordo
	Non, non estar de acordo
	Non sei, ignóroo
	Non me gusta
	Teño rabia
	Algo me cheira mal
	Vinganza
	Ameaza. Anuncio de cachete inminente.
	Advertencia
	Confusión
	Enfado
	Sorpresa
	Incredulidade
	Castigo
	Ledicia

	Ira
	Medo
	Sorpresa
	Tristeza
	Noxo
	Distanciamento psicológico
	Atención ao interlocutor
	Actitude negativa
	Depresión, abatemento
	Ansiedade (emocións negativas)
	Expresar cariño. Formalismo
	Tristeza, sumisión
	Ira, enfado, agresividade
	Aburrimiento, preguiza
	Rudeza, agresividade
	Sinceridade, confianza cara o receptor
	Disimulo dunha actitude hostil ou frustración
	Actitude defensiva ou negativa (non se está de acordo co que se escoita)

HABILIDADES SOCIAIS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN TEMA: SABER ESCOITAR
--

NIVEL: 2º ESO

OBXECTIVOS:

- Mellorar a escoita activa
- Enriquecer as técnicas da comunicación

MATERIAL: Ficha e bolígrafo

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE:

Antes de iniciar esta actividade, o profesor debe ter establecido un diálogo co grupo en clase sobre a importancia da escoita activa, concretando as condicións e as técnicas que deberían utilizarse para que ésta se leve a cabo.

Antes de practicar esta habilidade co alumnado, é bo propoñerlles algunhas preguntas:

- Sempre que falan dúas persoas están dialogando, ou por non escoitarse mutuamente pode converterse esa conversa en dous monólogos paralelos?
- Ocorre ás veces que respondemos, non ao que o outro dixo senón ao que pensamos que dixo ou quixo dicir?
- Cales son as mellores técnicas para “cortar o rolo” á outra persoa cando non nos interesa o que está a dicir ou non podemos seguir falando?

Solicitar tamén ao alumnado que indique algunhas situacións concretas en que é preciso escoitar en diferentes ambientes (no Instituto, na familia, cos amigos, ...)

A continuación realizar a actividade seguinte:

Entregar a cada alumno unha ficha. Ao mesmo tempo formar parellas. As parellas sentaránse un fronte ao outro, dicidindo quen falará (pódese explicar unha situación conflictiva, unha historia pasada, ...) e quen escoitará primeiro. (Todos terán que cumprir ambos roles).

Durante este tempo, o que escoite debe mostrar o maior número de condutas activas que sexa posible.

Despóis de dez minutos, as parellas deben cambiar roles.

Despóis de dez minutos máis, o alumnado debe completar a ficha, cada un en relación á súa propia conduta de escoita.

Seguidamente o alumnado debe discutir que foi fácil e que foi difícil da actividade.

Por exemplo, pódense contestar ás seguintes preguntas:

- Que técnicas da ficha empregaches?
- Que frases de alento, de aprobación, de cumprido utilizaches?
- Que tipo de preguntas fixeches?
- Que contacto ocular e postura corporal tiñas cara a persoa que falaba?

Lembra: escoitar activamente é unha técnica de comunicación esencial para a resolución produtiva de conflitos. Neste caso temos que empregar condutas non verbais (tales como contacto visual e xestos) así como condutas verbais (ton de voz, preguntas abertas, reformulacións, síntesis), demostrando á persoa coa cal se fala que se lle está prestando atención. Tamén é importante dominar os silencios: Ás veces conséguese máis dicindo menos. Hai momentos en que é máis produtivo calar para que a outra persoa se exprese (“Non fales a menos que poidas mellorar o silencio”)

**ESTABLECES UNHA ESCOITA ACTIVA CARA OS
DEMAIS?**

1. Ao longo da charla identificaches os comentarios importantes e lémbra-los?
2. Distraícheste con acontecementos externos á conversa?
3. Comprendiches os sentimentos que che comunicaba o que falaba?
4. Reparaches na conduta non verbal da outra persoa?
5. Realizaches preguntas pechadas e abertas para obter maior información sobre o que che dicía?
6. Realizaches algún resumo de aclaración ao que o teu compañeiro ía comunicando?

HABILIDADES SOCIAIS
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TEMA: RECURSOS PARA MELLORAR A COMUNICACIÓN
--

NIVEL: 3º ESO

OBXECTIVOS:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mellorar a escoita activa• Enriquecer as técnicas da comunicación |
|--|

MATERIAL: Papel e bolígrafo

ACTIVIDADE: Preguntas abertas

DESENVOLVEMENTO:

O/A profesor/a aclara ao grupo que se vai practicar un xogo de preguntas e respostas. Neste caso a tarefa do grupo será adiviñar o nome da persoa que ti pensas. Os membros do grupo só poden facer preguntas pechadas (que se responden por si ou non) ata que o grupo descubra a identidade da persoa na que pensa. Controle o número de preguntas feitas.

Unha vez descubran á persoa, o obxectivo seguinte é adiviñar a nova persoa na que de novo o/a profesor/a pensa, pero esta vez deben facer preguntas abertas, é dicir, preguntas que sexa imposible responder con si ou non.

Volva a repetir a sesión de preguntas e respostas ata que o grupo descubra de novo o nome. Igual que antes, leve a conta da cantidade de preguntas que precisa.

Finalmente, o grupo evalúa o exercicio a través dunha serie de preguntas:

- Que método requiriu máis preguntas? Por que?
- Que método obtivo máis información? Por que?
- Que método permitiu intercambiar máis información cós outros?

Lembra: Pódese pedir que as preguntas se fagan en situacións diferentes

- Situados a dous metros de distancia
- Situados un diante do outro
- Mentres un fala, o outro ten que mirarlle aos ollos
- Mentres un fala, o outro xoga co pelo
- Falar a unha distancia que lles sexa incómoda, mirándose aos ollos e escoitando con atención

O grupo debe comentar en qué situación se obtivo máis información e en cal se sentiron máis cómodos. O interese desta actividade é que os alumnos vexan que condicións facilitan a comunicación entre os interlocutores.

HABILIDADES SOCIAIS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN
--

TEMA: RECURSOS PARA MELLORAR A COMUNICACIÓN

NIVEL: 4º ESO

OBXECTIVOS:

- Utilizar técnicas de comunicación definindo a situación, o contexto, as actitudes e as condutas dunha maneira neutra.

MATERIAL: Bolígrafo e a ficha.

ACTIVIDADE: Frases Positivas

DESENVOLVEMENTO:

Antes de comezar esta actividade cómpre indicar ao alumnado unha serie de cuestións:

- As frases que comezan por “ti” poñen á xente á defensiva
- Palabras como “sempre” e “nunca” son esaxeracións e non sempre son exactas, agravando nalgúns casos a situación
- Nunha situación conflictiva debémonos centrar no problema e non nas persoas involucradas
- Os comentarios feitos ante unha situación conflictiva deben deixar aberta a posibilidade de máis dunha solución para os problemas
- Cando queremos solucionar un problema debemos utilizar frases do tipo: “Como podemos...?” e “Que podemos facer para ...?” (desta maneira captaremos a atención de quen nos escoita e traballaremos sobre o problema en vez de pelexarnos con aquel que fala.

Formar grupos de máximo tres alumnos.

Entregar a ficha a cada grupo. Os participantes deben buscar respostas positivas e asertivas á situación prantexada.

Unha vez rematada a ficha, cada grupo dará a coñecer ao resto do grupo-clase as respostas dadas á situación. No transcurso do debate é importante contestar entre todos ás seguintes preguntas:

- Foi fácil ou difícil este exercicio?
- Qué comentarios se extraen deste exercicio?

QUE RESPOSTA DAS A ESTAS SITUACIÓNS?

1. En clase, o teu compañeiro anda a pedirche cousas constantemente cando o profesor está explicando e non te deixa atender. Que lle dirías?
2. A delegada distribúe tarefas para facer dentro do grupo-clase, pero non considerou a todos por igual, dando máis traballo a uns que a outros, que lle dirías?
3. O traballo dunha materia ten que facerse en grupos de tres persoas pero nós somos cinco e non podemos facer un grupo tan grande. Que dirías aos teus compañeiros?
4. A túa compañeira de traballo non fai a parte da tarefa que lle corresponde, que lle dirías?
5. O teu amigo tivo un curso académico desastroso e ten moito que mellorar para aprobar o curso, que lle dirías para motívalo a traballar máis e non repetir?
6. Temos que decidir entre o grupo-clase o que diremos a unha profesora en relación a un exame que nos pareceu moi difícil, como prantexaríais esta situación con precisión e tranquilamente para resolver a situación?
7. Hai xente dentro do grupo que constantemente intervén para molestar aos outros, que lles dirías?
8. O teu amigo non entende como unha compañeira non foi a unha festa que lle apetecía moito por non entrar en discusión cos seus pais. Por outra banda ti entendes que as cousas non sempre son brancas ou negras. Como lle explicarías ao teu amigo que tal vez a compañeira ten as súas razóns para considerar a proposta dos seus pais?
9. Un amigo parece non estar a xogar limpo, cambia os plans sen ter en conta aos outros ante cuestións que se teñen que consensuar en grupo. Que lle dirías para poder aclarar a situación?
10. Os teus amigos empregan normalmente gritos, insultos e a forza para resolver problemas. Que lles dirías para cambiar de actitude?

HABILIDADES SOCIAIS
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TEMA: RECURSOS PARA MELLORAR A COMUNICACIÓN

NIVEL: 4º ESO

OBXECTIVOS:

- Proporcionar algunhas pautas de comportamento que axuden a mellorar as habilidades de comunicación

MATERIAL: Lápis e ficha a dobre cara. Opcional: youtube

ACTIVIDADE: PODEMOS MELLORAR AS NOSAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

DESENVOLVEMENTO:

Iniciar a sesión comentando que mellorar as nosas habilidades de comunicación contribuirá a mellorar as nosas habilidades sociais en xeral o cal é moi útil para mellorar as nosas relacións persoais en todos os ámbitos nos que nos desenvolvemos. Hai pautas de comportamento que nos poden axudar a cultivar habilidades que farán que nos sintamos máis a gusto con nós mesmos, ser máis apreciados e valorados polos demais. Evidentemente, estas pautas poden ser aprendidas e podemos convertilas nun hábito que resulte natural e non nos custe esforzo unha vez interiorizado.

Comentar que a ficha que se vai repartir ten algúns consellos, que non son todos aplicables nas mesmas situacións e que a súa posta en práctica será diferente tamén en cada persoa, pero que nos vai servir como pauta para analizar diferentes relacións comunicativas.

Pódese enriquecer a sesión con traballo en pequenos grupos e posta en común ademais de visionar escenas de comunicación persoal que escenifiquen comunicacións para analizar a modo de exemplos (empregar youtube como recurso educativo).

PODEMOS MELLORAR AS NOSAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Fixate nos seguintes puntos:

Ao iniciar unha conversa: naturalidade, interese e empatía

Procurar:

- Saudar e presentarse a un mesmo/a con naturalidade, cando non haxa alguén que o faga.
- Mirar aos ollos cando se fala
- Facer, cando se poida, algún cumprido ou referencia sobre a outra persoa, tratando de transmitir unha imaxe positiva que de esa persoa se ve ou se coñece
- Comentar ou preguntar sobre a situación común que se esta producindo, que é motivo de encontro
- Realizar algún comentario ou pregunta sobre o que se coñece do interlocutor: o seu centro educativo, os seus amigos, ...

Evitar:

- Falar con ironía ou negativismo (que aburrimiento, ...)
- Ser ofensivo cos demais (que inútil, ...)
- Ser radical nas apreciacións (todas as películas son iguais, ...)
- Iniciar una conversa con preguntas demasiado persoais
- Falar con voz esaxeradamente alta ou desmesuradamente baixa
- Adoptar posturas corporais incorrectas durante a conversa

Exercicio: Por parellas, iniciar unha conversa co compañeiro/a do lado como se fosen descoñecidos. Practicar a autopresentación e demais puntos anteriores. Cambio de roles.

Ao manter unha conversa: ser activos, escoitar e relax

Establecer un equilibrio entre falar e escoitar para que aqueles que forman parte da conversa se sintan cómodos e atopen o seu espazo para participar

Dar sinais con palabras e xestos de que se está a escoitar

Manter contacto ocular durante a conversa

Falar de algo relacionado co que a outra persoa comenta, e si queremos cambiar de tema, indicalo (por certo..., e se ..., que opinas de...,)

Procuremos evitar as respostas con monosílabos e que sexa a outra persoa quen leve o “peso” da conversa

Exercicio: Por parellas, manter unha breve conversa atendendo gardando un equilibrio.

Ao pedir favores: desprendernos do temor

Cremos que as persoas que nos rodean saben o que queremos ou necesitamos nun momento determinado, pero non sempre é así. Por iso é conveniente transmitir

indicios dos nosos desexos e necesidades ás outras persoas, e, si se dá o caso, pedir directamente favores. Temos dereito a pedilos: á outra persoa quedalle a liberdade para dar ou negar. Evitemos temer que nos neguen o que solicitamos, e a deber favores se nos responden negativamente. Lóxicamente, non abusar: hoxe por min, mañán por ti.

Exercicio: Practicade por parellas a indicar algo que vos gustaría e a pedir un favor. O/A compañeiro/a unhas veces vos dirá que si e outras que non. Cambiar roles.

Ao rexeitar peticións: demos explicacións

Se temos que dar unha resposta negativa, demos unha explicación escueta e razoada. Se podemos, ofrezcamos algunha alternativa.

Evitar manipulacións como:

- Halagos (como eres tan boa persoa pensei que me axudaría ...)
- Críticas (nunca te volverei a pedir nada ...)
- Culpas (déixasme desfeito/a ... / non pensei iso de ti ...)

Procurar:

Manter firmes as nosas razóns se as circunstancias non mudaron aínda que comprendamos as súas

Exercicio: Por parellas rexeitar peticións e expoñer as vosas razóns, que o compañeiro/a alegue as súas. Cambiar roles.

Ao responder ás críticas: raciocinio e ponderación

Cando recibimos unha crítica podemos sentir que nos están atacando. Tendemos a defendernos, a devolver o “ataque” e a xustificarnos. Debemos identificar os aspectos obxectivos da crítica e falar sobre eles, evitando tanto a defensa sistemática como o contrataque “porque sí”. Intentar encaixar “deportivamente” e expor a situación na súa xusta medida.

Exercicio: Practicar coa parella críticas a algunhas actuacións coas que non estamos de acordo. Contrastar pareceres e cambiar roles.

Ao aceptar ou rexeitar a outras persoas: firmeza

Nas nosas relacións persoais danse situacións paradóxicas: aguantamos a quen nos cae mal e espantamos a quen máis apreciamos. Tanto se queremos evitar unha compañía como se desexamos establecer unha comunicación e mantela, temos que ter firmeza. Para isto, hai uns determinados comportamentos:

De acercamento: sorrir, sostener a mirada, orientar o corpo cara a outra persoa, demostrar interese polo que fai ou polo que di, ...

De rexeitamento: dicir ou facer con educación o necesario para que a outra persoa se decate do noso desinterese, respondendo con monosílabos, mirando cara a outras persoas e despedíndose con cortesía.

