



Growth Road Schools

COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN

ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

En este Tema los roaders se adentrarán en el mundo de la comunicación. Aprenderán algunos tips para hacer su comunicación más efectiva, tomando conciencia de lo que se expresa verbalmente y sobre todo de manera no verbal.

OBJETIVOS

- Hacerse consciente de la importancia de la comunicación y de los diferentes tipos que hay: verbal y no verbal.
- Conocer la comunicación verbal y algunos consejos para hacerla más efectiva.
- Tomar conciencia del lenguaje no verbal y cómo interpretarlo.

CONTENIDOS

Vídeo 1: Tipos de comunicación

Existe la comunicación VERBAL, esta es las palabras orales o escritas, que suponen el 7% de lo que queremos decir; y la NO VERBAL, nuestra expresión facial, los gestos, la distancia física, la postura, la entonación, etc., lo que supone el 93% de lo que decimos.

Las personas se quedan más con lo que transmites que con tus palabras.

Actividad

1. Existen varios contextos comunicativos aunque a grandes rasgos podríamos dividirlos en:

Orales:

- Presentaciones formales en público.
- Redes sociales Audiovisuales.
- Conversaciones en pequeño grupo.
- Diálogos privados.

Escritas:

- Mensajes móviles.
- Redes sociales.
- Correos electrónicos
- Blogs
- Prensa.

Una de tus situaciones comunicativas a la que te enfrentas a menudo son las exposiciones orales de trabajos en clase. Valora estas situaciones de 1 a 5, donde 1 significa: no me sucede o no lo hago en absoluto y 5: me sucede o lo hago muy a menudo.

- Me preparo y ensayo varias veces en casa.
 - Me muero de miedo.
 - Disfruto mucho con las exposiciones orales.
 - Aprovecho siempre que puedo para hablar en público.
 - Soy consciente y vigilo mi lenguaje no verbal...
 - Grabo mis ensayos y pido opinión a familiares y amigos para mejorar.
2. Las personas se quedan más con lo que transmites que con tus palabras. ¿Qué reflexión te sugiere esta afirmación? Escríbela en el siguiente cuadro.

Video 2: Tips

En este video se les da tips a los roaders para mejorar su comunicación.

Actividad

1. Escribe a continuación dónde o con quién te sientes más escuchado y qué experimentas cuando sucede.
2. A continuación te presentamos una lista de las habilidades comunicativas más importantes. Señala cuáles de ellas cumples en tu comunicación diaria:
 - Asertividad (saber comunicarse de manera respetuosa y clara)
 - Contacto visual.
 - Empatía (tener en cuenta las necesidades, emociones e intereses de los otros).
 - Coherencia (entre lo que decimos, sentimos y expresamos)
 - Flexibilidad y capacidad de negociar.
 - Escucha activa.
 - Rol activo (mostrar interés)
 - Sentido del humor.
 - Actitud positiva
 - Lenguaje claro, adaptado y conciso.

Video 3: Lenguaje No Verbal (LNV)

En este video se profundiza en el lenguaje no verbal. Les damos a los roaders unos tips para que tengan en cuenta algunos recursos a la hora de interpretar y poder transmitir sus mensajes de la manera más coherente posible y que puedan descubrir qué hay detrás de las palabras de los demás.

Actividad

1. El resultado de la comunicación es la respuesta que obtenemos, independientemente de nuestra intención.
Te proponemos que cada día te centres en cada uno de los aspectos más importantes del lenguaje no verbal de las personas que te rodean y que a modo de juego trates de sacar conclusiones. No olvides que solamente son indicios y que no podemos tomar esas señales como verdades absolutas.

2. 1º Día: Hoy te vas a fijar en las piernas y en los pies. Si están abiertas o cerradas, hacia dónde apuntan los pies de las personas que te rodean, si están juntas, muy abiertas etc. Trata de entender la información que aportan en el contexto general del cuerpo.
Escribe tus descubrimientos y reflexiones.
3. 2º Día: Hoy te vas a fijar en las manos. Cómo están las palmas, si están rígidas o relajadas, si se esconden detrás o bajo las mangas, si se cruzan o enseñan el índice. Trata de entender la información que aportan en el contexto general del cuerpo.
Escribe tus descubrimientos y reflexiones.
4. 3º Día: Los microgestos de la cara. Qué emociones transmiten, cómo se mueven sus ojos, las muecas de la boca. Qué partes de la cara tocan con sus manos. Trata de entender la información que aportan en el contexto general del cuerpo.
Escribe tus descubrimientos y reflexiones.
5. Algunas personas no sabemos por qué razón, no nos caen bien y nuestra intuición nos dice que no nos gustan. Lo que pasa realmente es que detectamos incoherencias entre lo que dicen y cómo se comportan. No cabe duda que ninguno somos coherentes 100% y nuestras intuiciones no son infalibles.
Cuando entendemos esto podemos superar barreras y tender puentes para acercarnos a personas con las que antes no habíamos querido relacionarnos, así que os animamos a que os dejéis sorprender por las personas que os rodean e intentéis conocerlas de verdad.
Finalmente, las personas que son más observadoras obtienen mucha más información y por tanto tienen más posibilidades de comunicarse mejor.
6. En este último reto nos gustaría que hicieses una reflexión final sosegada y sin prisas.
Antes de hacerla queremos hablarte de un tipo de comunicación que consideramos de vital importancia para tu propia felicidad: La Comunicación Profunda. Aquella que reservamos para nuestras personas más queridas, familiares o amigos.
La mayor parte del tiempo nuestra comunicación es superficial, conversamos sobre temas sin importancia. Sin embargo, en el fondo de

nuestro corazón necesitamos tener momentos de comunicación profunda.

Veamos cuáles son sus características y por qué es tan necesaria:

- Se crea un vínculo afectivo.
 - Existe un encuentro verdadero de personas.
 - Se comunican emociones y sentimientos
 - Se acepta al otro incondicionalmente.
 - No existen juicios ni reproches.
 - Escucha activa a la máxima potencia.
 - Silencios respetuosos.
 - Conversación de corazón a corazón.
 - En los diálogos aparecen necesidades, deseos, sueños, inquietudes.
7. Después de todo lo que has visto y trabajado, nos gustaría que nos dijeras: ¿Qué sueles hacer cuando tienes algún problema? ¿Crees que es importante tener momentos en los que puedas compartir tus emociones y pensamientos, es decir tener espacios de comunicación profunda? ¿Por qué?

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

Para poner en práctica todo lo que han aprendido en este Tema se proponen unas dinámicas:

Propuesta 1:

Se juntan por parejas y cada uno de ellos tiene que contar algo intrascendente y sin importancia. La otra persona registra qué hace con su cuerpo, con las manos, los pies y los gestos de la cara. Si reconoce alguna emoción en su rostro o en su tono de voz. Después cambian de rol y el que hablaba antes ahora toma notas y viceversa.

Después de haber hablado de algo trivial van a realizar la misma actividad pero esta vez van a contar algo que les importe más, que les preocupe. No tiene que ser nada muy importante ni grave, pero sí algo más importante que en el punto anterior. De la misma manera tienen que registrar todo lo que ven, gestos, movimientos del cuerpo, de los ojos, y emociones asociadas.

En ambas situaciones la persona que registra simplemente tiene que escuchar, a lo sumo puede hacer alguna pregunta para intentar entender mejor la situación, pero nada más.

Si alguien se atreve puede salir delante de todos a contar algo y ahora es todo el grupo el que analiza la situación bajo los mismos términos descritos anteriormente.

Propuesta 2:

Las preguntas infinitas: Es como una “pelea de gallos de rap” pero con preguntas. Salen dos en el medio y tienen que hacerse solamente preguntas, si alguien responde a la pregunta, se queda callado durante más de 3 segundos, se ríe o mira para otro lado pierde, se queda el que ha ganado y entra otro jugador.

Con esta dinámica pretendemos que desarrollen su capacidad de escucha pero también que aprendan a preguntar en vez de dar por sentadas cosas o afirmar sin tener la suficiente información. Además la persona que pregunta siempre es la que dirige una conversación.

Propuesta 3:

Ni una palabra: Este es un juego de mímica. Se hacen grupos de 5 o 6 alumnos.

En unos minutos el tutor/a escribe en unas tarjetas algunas situaciones que los chicos tienen que representar con gestos y sin emitir ningún sonido. Los demás grupos tienen que acertar. El equipo que acierta le toca representar. Os proponemos algunos ejemplos:

- Gente bailando en una discoteca.
- Espectadores en un partido de tenis.
- Una orquesta sinfónica.
- Carrera de caballos.
- Despedirse de una persona que se va a otro país.

Con esta dinámica pretendemos que vean la importancia de fijarse en la comunicación no verbal y gestual. El cuerpo y los gestos transmiten mucha información.

Propuesta 4:

Tarjetas desde dentro: A los adolescentes les cuesta mucho hablar desde una comunicación más profunda. Es posible que les cueste esta dinámica, pero vale la pena intentarlo.

Repartimos tarjetas iguales para que cada uno escriba de forma anónima algo que le molesta en general o algo que le dé miedo, algo que le haga sentirse triste o algo que quiere que cambie. Recordamos que se lo tomen en serio y que no escriban cosas inadecuadas.

Los tutores también pueden participar y escribir dos o tres tarjetas más con algo que quieran decir a sus alumnos y además para que haya más tarjetas que personas.

Cuando acaben las meten todas en una caja o bolsa y después se reparten para que cada uno tenga una. Antes de leerlas si a alguien le ha tocado la suya la devuelve a la bolsa y coge otra.

Cuando todos tengan una, de forma aleatoria o en orden, como elija el tutor, se pueden leer en voz alta.

Con esta dinámica ponemos de manifiesto lo que es la comunicación profunda y así pueden escuchar cuáles son los problemas, las dificultades o lo que pueden estar pasando algunos de sus compañeros. Así pueden tomar conciencia e intentar ayudarse entre todos.

Recordarles que si aparecen tarjetas con problemas graves, la tarea de todos es ayudar a sus compañeros en esos momentos de dificultad.

Temporalización

Este tema está pensado para que se realice en una sola sesión de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe.

Es preciso tener en cuenta que los roaders van a realizar un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

Conclusiones

Al terminar este Tema, los roaders serán más conscientes de lo que comunican de manera verbal y no verbal y tendrán nuevos recursos para expresarse de forma efectiva y profunda. Además de ser más conscientes de cómo se puede interpretar el lenguaje no verbal de los demás.