

Desarrollemos Habilidades para la Vida



FASCÍCULO 7

**Mis emociones
y sentimientos**

INDICE

Introducción	4		
Lectura de apoyo para el/la facilitador/a	5		
<hr/>			
Habilidad a desarrollar: Empatía	5		
Sesión 1: Escucho activamente	13		
A. El enganche: El Juego del inquilino. Edad: 10 – 12 años	14		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Te presto mi ropa	16		
C. Construcción colectiva del conocimiento Edad: 13 – 16 años	16		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: El conflicto (13 – 16 años)	17		
C. Construcción colectiva del conocimiento Edad: 17 – 19 años	17		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Pantalla de Protección.	17		
C. Construcción colectiva del conocimiento	18		
Madres, padres y tutores			
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Descubriendo el yo oculto y el tú oculto.	10		
C. Construcción colectiva del conocimiento	19		
D. Cierre conceptual	20		
E. Evaluación lúdica	21		
F. Cierre afectivo: abrazo del grupo	21		
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	21		
<hr/>			
Habilidad a desarrollar: Comunicación asertiva	24		
Sesión 1: ¿Cómo? ¿Nos comunicamos?	24		
A. El enganche: El libro mágico. Edad: 10- 12 años	25		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Pan con mantequilla y mermelada	26		
C. Construcción colectiva del conocimiento Edad: 13-16 años	26		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Comunicación no verbal	27		
C. Construcción colectiva del conocimiento	27		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Rumores	28		
C. Construcción colectiva del conocimiento Edad: 17-19 años	28		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Escuchando a su pareja I.	29		
C. Construcción colectiva del conocimiento	29		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Escuchando a su pareja II.	30		
C. Construcción colectiva del conocimiento	31		
B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: El lenguaje del cuerpo.	31		
C. Construcción colectiva del conocimiento	32		
<hr/>			
		Madres, padres y tutores	
		B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Pasivo, agresivo y asertivo.	32
		C. Construcción colectiva del conocimiento	33
		D. Cierre conceptual	33
		E. Evaluación lúdica: El gato y el ratón.	34
		F. Cierre afectivo: El círculo mágico.	35
		G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	35
		H. Material de Apoyo.	38
<hr/>			
		Sesión 2: Identificando cómo nos comunicamos	40
		A. El enganche: El robot.	41
		Edad: 10- 12 años	
		B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Foto proyección	42
		C. Construcción colectiva del conocimiento Edad: 13-16 años	42
		B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Los mensajes	43
		C. Construcción colectiva del conocimiento Edad: 17-19 años	43
		B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: El paraguas de la asertividad	43
		C. Construcción colectiva del conocimiento	44
		Madres, padres y tutores	
		B. Investigación lúdica por ciclo de desarrollo: Obstáculos	45
		C. Construcción colectiva del conocimiento	45
		D. Cierre conceptual	45
		E. Evaluación lúdica: Lo que me llevo del grupo.	46
		F. Cierre afectivo: El túnel de los abrazos.	46
		G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	47
		H. Material de Apoyo.	48
<hr/>			

INTRODUCCIÓN

En el siguiente fascículo aprenderemos sobre La Empatía y Comunicación asertiva. Dos Habilidades sociales que son las claves para que las y los adolescentes aprendan a relacionarse con éxito

La EMPATÍA es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, entenderle y saber cómo se siente. Fomenta que las personas se ayuden entre sí y está estrechamente relacionada con el altruismo. Asimismo ayuda a ver cómo las acciones que uno realiza afectan a los demás, lo que propicia comportamientos más conscientes. Las personas empáticas conocen y manejan mejor sus emociones, son más sensibles, comprensivas, sociables y generosas. Otras cualidades que poseen estas personas son el saber escuchar a los demás, entender sus problemas y sus emociones. La empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.

La ASERTIVIDAD se define como una habilidad social que nos permite comunicarnos defendiendo nuestros derechos, de manera clara y directa, teniendo en consideración a la otra persona, sin herir sus sentimientos. La asertividad nos permite defendernos sin ansiedad y sin negar los derechos de los demás. Dicha habilidad se sitúa en un continuo, donde en el centro se encuentra la asertividad, y en los extremos a un lado y a otro de ella, se encuentran la pasividad y la agresividad.

Estos temas se analizan en tres sesiones de trabajo, en la que la lúdica es el paraguas abarcador en cada uno de los momentos metodológicos, y cada tema es abarcado por ciclo de desarrollo. Involucrando también en el aprendizaje a los padres, madres o tutores.

SESIÓN 1: Escucho activamente

SESIÓN 2: ¿Cómo? ¿Nos comunicamos?

SESIÓN 3: Identificando cómo nos comunicamos.



HABILIDAD A DESARROLLAR: EMPATÍA

SESIÓN: 1. ESCUCHO ACTIVAMENTE



TIEMPO: 2 HORAS Y 15 MINUTOS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Facilitar un espacio para que los y las adolescentes puedan identificar qué es la empatía y para qué les sirve empatizar y darse cuenta de lo importante que es para todos sentirse escuchados y comprendidos.

Al final de la sesión, los participantes podrán:

1. Ser capaz de comprender a los demás.
2. Reconocer sentimientos y emociones ajenos.
3. Comprender los motivos y conductas de los demás.
4. Entender que todos y cada uno de nosotros somos diferentes.



MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión
2. Visualización o vivencial

LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

Empatía: Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, ayuda a comprender mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y la forma como el otro toma las decisiones.

La empatía es una habilidad que nos permite entender y compartir los sentimientos de los otros, su forma de pensar sin juzgar ni tener que estar de acuerdo con la otra persona.

Su desarrollo implica que tenemos que tener que realizar las siguientes acciones:



Desarrollar la empatía puede ser una herramienta poderosa para fomentar la inclusión y la cultura de paz en la familia, en escuela, en la comunidad especialmente porque ayuda a que las y los adolescentes comprendan mejor las necesidades y circunstancias de los otros. La empatía contribuye a mejorar las relaciones sociales y aceptar que todos somos diferentes, y que son esas diferencias las que nos enriquecen.

Las personas que desarrollan empatía están mejor adaptadas emocionalmente, son mucho más populares, más sensibles, más sociables, se relacionan mejor sentimentalmente, son más comprensivas, más generosas y mejores negociadoras.

Empatía es:

- ▶ Ver, sentir, conocer y comprender opiniones desde la perspectiva del otro, y actuar en correspondencia a la situación.
- ▶ Identificar y ubicarse en el punto de vista de la otra persona.
- ▶ Identificar, compartir o solidarizarse con los sentimientos de otras personas.
- ▶ Reconocer y alentar los logros de las personas.
- ▶ Corregir enmendar experiencias negativas generadas en situaciones anteriores (pedir disculpas).
- ▶ Tener en cuenta los derechos de las demás personas antes de actuar.
- ▶ Percibir el malestar de las personas por algo que se ha hecho.
- ▶ La empatía no es simpatía, tampoco compasión o bondad. Empatía y antipatía son polos de un mismo fenómeno.

Es importante no confundir la empatía con emociones como la compasión, puesto que en este último caso la persona, aparte de ponerse en el lugar del otro, también intenta ponerle fin a su sufrimiento. Es decir, la empatía es un requisito para la compasión, pero la compasión implica también poner fin al sufrimiento mientras que en la empatía no necesariamente.

Características de una persona empática

- **Sensibilidad y sentir lo que otros sienten.** Las personas empáticas **son sensibles y entienden los sentimientos de los demás**. Sin embargo, en ocasiones esto puede ser un arma de doble filo porque **pueden sentirse obligados a involucrarse** de manera activa con el otro, aunque el conflicto no tenga que ver con ellos mismos.
- **Les gusta escuchar.** Escuchan de manera activa, es decir, no se limitan a oír lo que la gente dice. Se concentran en lo que la otra persona les está diciendo, **analizan el porqué de que la persona se siente como se siente**, lo justifican y dan respuestas acordes a ello.
- **No son extremistas.** No creen que todo sea blanco o negro, **saben que hay una bonita gama de grises** en medio. Por ejemplo, cuando les surge un conflicto no se posicionan fácilmente, intentan buscar respuestas intermedias.
- **Son respetuosas y tolerantes.** Las personas empáticas **respetan las decisiones de los demás, aunque ellos no hubiesen tomado esas mismas decisiones**. Por ejemplo, María y Juan son hermanos. Juan se ha enfadado con sus padres porque no le han apoyado en uno de los momentos más importantes de su vida. María a pesar de que no habría actuado de la

misma manera, respeta a Juan, es empática, entiende la situación y le ofrece su apoyo.

- **Entienden la comunicación no verbal.** Se fijan tanto en el lenguaje verbal como en el no verbal. **Atienden a gestos, miradas, inflexiones y tonos de la voz**, etc. Con lo que consiguen no solo entender el mensaje verbal, si no extraer el mensaje emocional que el lenguaje no verbal contiene.
- **Creen en la bondad de las personas.** Cuando conocen a alguien, aunque esa persona tenga “mala fama”, **presuponen que la persona es buena** hasta que no les demuestre lo contrario. Creen que la gente es buena por naturaleza.
- **Pueden tener un estilo de comunicación pasivo.** En ocasiones, el intentar entender a los demás **puede hacer que dejen de lado sus propios intereses y derechos**. Por ejemplo, en el caso de María, decide ser empática y apoyar a su hermano, aunque eso le suponga tener un conflicto con sus padres.
- **Hablan con cuidado.** Miden siempre sus palabras porque saben que según cómo digan las cosas pueden hacer daño a la otra persona. **Intentan ser cuidadosos y expresarse con tacto teniendo el menor impacto negativo en el otro.**
- **Entienden que cada persona es diferente.** Comprenden que cada persona tiene unas necesidades y que todos somos diferentes. **Saben tratar a cada persona acorde a sus circunstancias.**

Qué beneficios tiene la empatía

Los beneficios que tiene ser empático son muchos y muy buenos. Entre los principales se encuentran: ayuda a sentirte mejor contigo mismo, ayuda en la resolución de problemas, desarrolla las habilidades sociales, ayuda a tener respeto por el resto de personas, ayuda a conectar mejor con otras personas, sube la autoestima propia, nos hace ser respetables, ayuda a ser justos, ayuda a no juzgar a otros, fomenta el desarrollo emocional, contribuye a la inteligencia emocional, etc.

Como funciona:

La persona capta y comprende las opiniones y sentimientos de otra persona, esto genera confianza y seguridad en la relación interpersonal, se evita la violencia y agresión o situaciones tensas en las relaciones interpersonales.

Cómo fomentar la empatía:

Existe una serie de tareas que se pueden realizar para fomentar la empatía. Te mostramos algunas de las más importantes:

- ▶ **Desarrolla la escucha activa.** escuchar y **entender lo que la otra persona nos dice y que a la vez sepamos transmitirle que lo hemos entendido**. No se trata solo de oír, sino de escuchar y entender. Es importante que desarrolles la escucha activa porque como hemos visto es una característica de las personas empáticas. Aprende a escuchar lo que los otros te dicen mientras que tratas de entenderlo y ofreces una retroalimentación.
- ▶ **Vive sin prejuicios.** Como hemos visto, las personas empáticas son respetuosas, tolerantes y no juzgan a los demás. Quizás no estés de acuerdo con las decisiones de otras personas, pero **tienes que tratar de tomar distancia y entenderlas, aunque tú no hubieses actuado de la misma manera.**

- ▶ **Sigue pautas saludables.** contesta de una manera adecuada, responde en un tono afectivo similar al de la otra persona, **muestra interés por lo que te está contando, concéntrate en lo que no se expresa con palabras**, etc. (Bados y García, 2011).
- ▶ **Entiéndete a ti mismo.** Para entender al resto de personas y **ser empático** con ellas **primero tenemos que serlo con nosotros mismos**. Intenta entenderte, conocerte y ser empático con tus propios sentimientos y acciones.

Cómo hay que actuar:

Para	Qué Debo hacer
Escuchar atentamente	
Ubicarme en la situación de otra persona.	Recordar experiencias parecidas. Preguntarse ¿Por qué tienen determinado tipo de opiniones? ¿Por qué tiene esos sentimientos?
Disposición a escuchar.	Prestar atención, mirar a los ojos, alentar a que se exprese con libertad.
Manifestación de cordialidad	Sinceridad, sencillez, naturalidad.
Expresar con palabras propias lo que el otro siente	Comentando: “también he vivido esa experiencia, te comprendo animarlo a sobresalir de la situación o a recapacitar sobre el tema.
Respeto	No descalificar, mantener la serenidad.

Conclusiones:

En resumen, la empatía es la habilidad que pueden tener las personas para ponerse en el lugar de otros. Está relacionada con el apoyo, la comprensión y la escucha activa. Las personas empáticas saben escuchar, son sensibles, tolerantes, etc. Además, ser empático tiene muchos beneficios, como el aumento de la autoestima o el desarrollo emocional. La empatía se puede entrenar y desarrollar mediante la escucha activa, el respeto y una serie de actividades y pautas.

Comunicación: Con frecuencia escuchamos que la buena comunicación es esencial para las relaciones saludables y felices entre los miembros de la familia, amigos o parejas.

¿Pero qué es una comunicación y cómo podemos desarrollarla?

La buena comunicación se compone de varios elementos. Uno de ellos es el de expresar nuestros sentimientos sobre algo o alguien en particular, lo cual no siempre es fácil. Muchas veces los escondemos por temor a ser rechazados o a que se rían de nosotros. Una de las mejores maneras de superar este temor es que empleemos declaraciones que se inicien con el pronombre “YO” cuando hablemos de nuestros sentimientos. En esta sesión los y las adolescentes serán capaces de conocer y practicar esta habilidad.

El segundo componente de la buena comunicación es aceptar los sentimientos de otros y respetar el derecho de todas las personas a expresar sus sentimientos de una manera apropiada. Por ejemplo, si el enojo se expresa diciendo “Estoy muy enojada por lo que hiciste”, podemos aceptar ese sentimiento por que ha sido comunicado honestamente. Sin embargo, algunas veces las personas comunican sus sentimientos indirectamente, poniendo mala cara, cambiando el tema o rehusando hablar.

Si observamos correctamente, podemos identificar estos sentimientos en otras personas y las podemos ayudar a comunicarse abiertamente. Por ejemplo, decirle: “Pareces enojado, ¿no crees que deberíamos

hablar?” es una buena opción para quien tiene que comunicarse con una persona que está atravesando por este estado de ánimo.

Ser capaz de comunicar claramente los sentimientos para ser entendido es de vital importancia.

Ser asertivos respecto a lo que creemos o queremos es también un componente importante de la buena comunicación. **Ser asertivo o afirmativo significa** ser coherente entre lo que digo y lo que hago. Podemos ser asertivos y hacer lo que realmente queremos sin hacer daño a otras personas; por lo general, eso implica decir lo que queremos o sentimos y compartir el propósito por lo cual queremos realizar la acción. Algunas veces “ser asertivos” se confunde con “ser agresivo”. La comunicación agresiva involucra frecuentemente calificar a la persona en vez del hecho, humillando, culpando o criticando a otras personas, utilizando calificativos injuriosos (por ejemplo “eres tonto”, en lugar de “lo que has dicho me parece tonto”) que, generalmente, cortan la comunicación en lugar de mantenerla abierta.

La comunicación es un área en la que muchos de nosotros tenemos problemas. Los adolescentes aprenden estilos de comunicación y hábitos de sus familias, de sus amigos y otros adultos. Tenga en cuenta que los estilos de comunicación presentados en esta sesión pueden ser nuevos o diferentes. Usted, como facilitador/a, puede ayudarlos a comprender que tan beneficiosa puede ser la buena comunicación con un padre, un enamorado/a, un profesor o un amigo.

Gran parte de nuestra comunicación es no verbal, es decir, se da sin palabras, es decir, se da sin palabras, a través de ademanes, señas, expresiones faciales, gestos, posturas, etc. Con frecuencia comunicamos nuestros sentimientos indirectamente: frunciendo el ceño, torciendo la boca, bajando la cabeza, etc.; Y muchas de esas veces ni siquiera nos damos cuenta de lo que estamos haciendo.

Para evitar rumores es importante pedir información veraz y completa a la fuente calificada. Nunca hay que fiarse de los rumores porque no son confiables. Generalmente, no son ciertos o difunden información distorsionada, incompleta o mal intencionada.

Tengamos presente que la habilidad para la buena comunicación puede ser difícil de adquirir y que es posible cometer errores. Los adolescentes no manejarán la buena comunicación de la noche a la mañana, y no queremos que experimenten fracasos cuando estén aprendiendo.

CONCEPTOS CLAVES

- Las habilidades de una buena comunicación incluye: escuchar y expresar claramente los sentimientos sobre algo o alguien en particular.
- Las habilidades para la buena comunicación son igualmente importantes en las relaciones personales en todos los ámbitos como, por ejemplo, el colegio, el trabajo, el hogar.
- Las habilidades para la buena comunicación permitirán a una persona sentirse mejor consigo mismo y llevarse mejor con otros.
- Hay que tener presente la comunicación no verbal al momento de comunicarnos.
- Frente a un rumor, se debe buscar información veraz y completa en la fuente calificada y no fiarse de los rumores.
- Es importante hacer énfasis en los detalles, aunque parezcan obvios, son muy importantes para mantener una buena comunicación.

Comunicación Asertiva: Cuando nos dirigimos a personas a quienes les guardamos rencor o cuando hablamos desde nuestra inseguridad, por nombrar un par de ejemplos, podemos comunicarnos de manera violenta.

La comunicación violenta dificulta el entendimiento y los resultados positivos y, en cambio, provoca conflictos donde quizá no los había o entorpece el flujo entre una comunidad.

Dado que la comunicación violenta es realmente común y a lo largo de nuestra vida en muchas ocasiones sentimos emociones que se relacionan con la comunicación violenta, recomendamos estos puntos clave para la comunicación no violenta que seguramente podremos aplicarlos en más de una ocasión.

- **Observar sin juzgar**
- **Identificar y expresar sentimientos**
- **Sentimientos que son necesidades**
- **Expresar las necesidades**
- **Ser empático**

La asertividad es una herramienta poderosa para la comunicación y la resolución de conflictos. Existen 3 modelos para comunicar: la forma pasiva, la forma agresiva y la forma asertiva.

En la comunicación pasiva: encontramos la evitación y la conformidad, quienes se comunican con este estilo no suelen expresar sus pensamientos y sentimientos. Minimizan sus derechos y priorizan los deseos y opiniones de los demás.

En la comunicación agresiva: encontramos la confrontación y la descalificación. Quienes se comunican agresivamente expresan sus opiniones, pensamientos y derechos de manera exigente, sin tener en cuenta a los demás.

En la comunicación asertiva encontramos la honestidad y valor para expresar los pensamientos, opiniones y sentimientos de forma clara, directa y respetando los derechos de los demás.

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es una habilidad social que permite a la persona comunicar, defender sus derechos, expresar sus opiniones y realizar sugerencias de forma honesta. Eso sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás, pero sobre todo respetando sus propias necesidades.

La asertividad también incluye comprender nuestras propias necesidades, hacernos responsables de las emociones y de esta misma forma comprender y empatizar con los demás.

Ventajas de la asertividad son:

- **Mejora la capacidad para expresar;** pensamientos, sentimientos, opiniones y emociones.
- **Fomenta el respeto propio y hacia los demás,** fortalece la autoestima y la empatía.
- **Motiva a compartir las emociones,** sentimientos y experiencias lo que facilita la conexión con los demás.
- **Mejora la capacidad de negociación,** al estar más atento a la escucha para llegar a acuerdos.
- **Resolución de problemas cotidianos,** conocer las propias emociones e identificarlas en los demás, hallando estrategias de solución.

Otra de sus ventajas es que la asertividad facilita que estemos más satisfechos con nosotros mismos y con los demás. Entonces podemos decir que comunicarse con asertividad es saber pedir, saber negarse, saber hacer y recibir quejas.

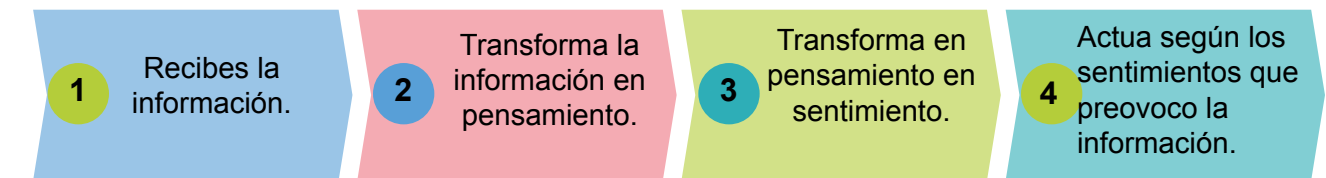
También saber hacer y recibir cumplidos, saber negociar y ser flexible para lograr lo que se quiere. Respetando los derechos de los demás y expresando nuestros sentimientos de forma clara.

La comunicación asertiva tiene 4 componentes claves:

Observar y comunicar sin juzgar: La clave es separar lo que observamos de lo que interpretamos y comunicarlo sin juzgarlo.

Identificar y responsabilizarse de los propios sentimientos: Interactuar con otras personas siempre nos provocará emociones y sentimientos. Lo que se produce en estas interacciones es una verdad muy personal.

El siguiente esquema resume el proceso:



Identificar las necesidades emocionales: Reconocer y expresar tus necesidades reales, te ayudará esclarecer tus emociones y la de los demás.

Al decir “*mi pareja no me entiende*” el mensaje real de esta queja es la necesidad de comprensión por parte de la pareja.

Y la expresión acertada sería “*No me siento comprendida por mi pareja*”. Es uno de los pasos más difícil de implementar en el aprendizaje de la asertividad.

Hacer una petición concreta: Expresar claramente lo que quieres y deseas de los demás. En este paso es necesario ser muy específico con respecto a lo que deseas que sea el comportamiento de la otra persona en el futuro.

Identificando tus necesidades puedes hacer una petición clara, directa y respetuosa de ellas.

Asimismo, se tienen mayores posibilidades de satisfacer las necesidades cuando se hacen a través de preguntas. Imagina la siguiente situación: Estás en una discusión con una colega del trabajo y ella se altera y empieza a gritarte.

Tú le dices “*no me grites*” o “*respétame*” esta petición no es suficiente clara. Una opción puede ser: “*¿puedes bajar la voz y dejar que termine de explicar mi opinión?*”

Esta petición le ofrece a la colega suficiente información sobre las necesidades actuales y las futuras.

Como vemos la asertividad es una habilidad que se puede aprender. Requiere de una reflexión sobre cómo nos comunicamos actualmente y modificar el estilo que estamos usando.

¿Cómo lograr una comunicación asertiva?

1. **Sé directo y honesto, evita criticar.** Decir lo que sientes está bien, puedes expresar lo que te molesta pero evita las ofensas.
2. **Evita utilizar un tono sarcástico o exagerado.** Si el comportamiento de alguien no te gusta, busca ser preciso para decirselo sin dramatizar o juzgar.
3. **Utiliza “Mensajes Yo”.** Comenzar la oración con “Tú...” suena enjuiciador y pone a la gente a la defensiva. Si empiezas con “Yo” el enfoque se centra en cómo te sientes y cómo te ves afectado por su comportamiento. Además, muestras más propiedad de tus reacciones y menos culpa. Esto mueve a cambios más positivos.

Algunos consejos adicionales:

Asegúrate de que tu cuerpo refleje confianza: Utiliza una postura recta pero relajada, mantén tu vista hacia los ojos de la otra persona. Utiliza un tono firme pero agradable.

No asumas que tú sabes cuáles son las razones de la otra persona, especialmente si piensas que son negativas. Cuando estés en una discusión no te olvides de escuchar y hacer preguntas. Es importante entender el punto de vista de la otra persona también.

Trata de pensar en ganar-ganar: intenta ver si puedes encontrar un compromiso o una forma para lograr satisfacer las necesidades de ambos.

Con estos sencillos consejos puedes transformar tu comunicación hacia una conversación más asertiva que sin duda te sumará mucho en tu vida personal y profesional.



SESIÓN 1: ESCUCHO ACTIVAMENTE



TIEMPO: 2 HORAS Y 15 MINUTOS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Facilitar un espacio para que los y las adolescentes puedan identificar qué es la empatía y para qué les sirve empatizar y darse cuenta de lo importante que es para todos sentirse escuchados y comprendidos.

Al final de la sesión, los participantes podrán:

1. Ser capaz de comprender a los demás.
2. Reconocer sentimientos y emociones ajenos.
3. Comprender los motivos y conductas de los demás.
4. Entender que todos y cada uno de nosotros somos diferentes.



MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión
2. Visualización o vivencial



MATERIALES:

- Papel
- Lápices o lapiceros, recortes, música.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise las definiciones de empatía y estar preparados para explicarlos a los participantes con palabras sencillas. 2. Esté familiarizado con las normas culturales y las expectativas de género en su comunidad. (Por ejemplo, en algunos lugares solo las chicas solo utilizan faldas o vestidos y sólo usan pantalones) esto es importante a la hora de realizar los juegos. 3. Procure cultivar el respeto en las y los adolescentes hacia la identidad sexual de algunos de las /los participantes. Así como promover empatía hacia aquellas personas con discapacidad.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A: 1.

Las y los adolescentes pueden sentirse inhibidos cuando están hablando sobre algunos de los problemas en esta sesión en grupos mixtos. En algunas de las actividades es provechoso tener varones y mujeres trabajando juntos con el objetivo de que aprendan uno de otros. Utilice su mejor juicio y decida si algunas de las actividades deberían ser realizadas con las y los adolescentes por separado o juntos, luego habría que retornar y compartir con el grupo completo.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “El juego del inquilino”

A. EL ENGANCHE: EL JUEGO DEL INQUILINO (30 MINUTOS)

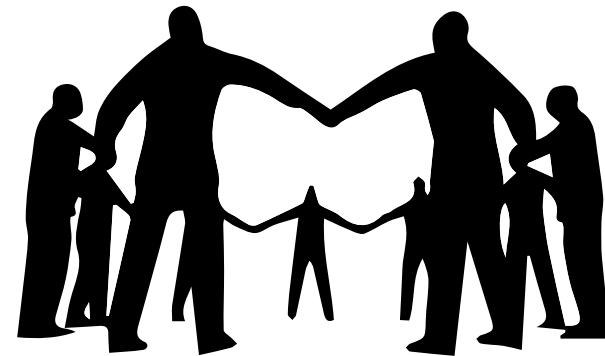
Participantes: Todas las edades.

Materiales: No se necesitan materiales.

Tiempo: 30 minutos.

Prepara el lugar: para la realización de esta actividad, es necesario buscar un espacio amplio. Puede ser el patio exterior o un lugar cubierto donde los participantes puedan moverse con libertad.

Organiza: pide a los participantes que se dividan en grupos de tres. Dos integrantes se pondrán uno frente al otro y se tomarán de las manos dejando un espacio entre los dos. Cada uno simboliza las paredes de la casa. En el medio, debe meterse la tercera persona, que será el inquilino. Además, deben quedar dos participantes sin grupo, solo cuando comienza el juego ellos entren en escena y otros compañeros quedarán fuera.



Explica: cuando todos los tríos estén formados, puede comenzar el juego. Tú, como facilitador /a, deberás dinamizar la actividad diciendo en voz alta «casa» o «inquilino». Si dices «casa», las parejas que están tomadas de las manos deben separarse y buscar a otro compañero que también sea «casa» para unirse y crear una nueva. Si dices «inquilino», es el turno de la persona que está dentro: al oír esta palabra, tiene que salir lo más rápido posible y encontrar otra casa.

También puedes decir «pared derecha» o «pared izquierda»; si haces esto, tiene que moverse el de la derecha o el de la izquierda del inquilino.

La otra orden que puedes dar es «terremoto»: esto quiere decir que todos deben separarse y buscar nuevos compañeros para crear una casa con un inquilino.

Este es un momento clave, ya que, cuando se vuelvan a juntar, la persona que no encuentre un grupo se queda fuera de la actividad.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Qué tiene que ver todo esto con el contenido, mi vida o historia personal?
- ¿Qué sucede cuando nos sentimos excluidos o apartados?

- ¿Cómo nos sentimos y qué esperamos que ocurra después?, en caso de no ser nosotros los excluidos, ¿qué deberíamos hacer con los que quedaron apartados?
- Identifica las principales situaciones en las que te sientes escuchado-a.
- Identifica las principales situaciones en las que te sientes incomprendido.
- Pregunte a los y las participantes: ¿Qué es empatía?
- Lanzar la siguiente pregunta para que cada participante conteste ¿qué necesitas que suceda en este espacio para sentirte bien?

Las dos primeras respuestas nos dan pistas sobre la percepción y/o conocimiento que los y las participantes tienen sobre Empatía y la última nos sirve de ejemplo para mostrar un ejercicio básico de empatía como es considerar las necesidades de las otras personas a la hora de facilitar la actividad central o investigación lúdica.

Refuerce: a los participantes que sentirse excluido en cualquier actividad de nuestra vida es muy común y, para desarrollar empatía, debemos pensar en cómo nos sentimos nosotros cuando nos excluyen, pero también en qué sienten los demás cuando están en esta situación.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

10 – 12 AÑOS



TE PRESTO MI ROPA (1 HORA)

Participantes: 10 – 12 años.

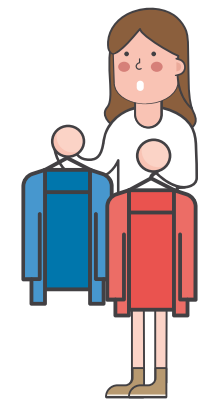
Materiales: Ropa adicional de los participantes.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Reflexionar con los participantes sobre qué tanto nos gusta conocer o no a nuestros compañeros y qué tanto nos fijamos y preocupamos por cómo vienen vestidos cuando el grupo se reúne. Es un juego que pretende enfocar la atención de las y los participantes en conocernos más y mejor los unos a los otros.

Prepara el material: antes de hacer la actividad, es necesario pedir a las y los participantes que traigan de su casa ropa adicional a la que suelen traer habitualmente. Puede ser una chaqueta, un suéter, unos zapatos, un adorno para el cabello, un gorro, etc.

Organiza: retira las mesas o las sillas si las hay en el lugar para que las y los participantes se puedan sentar en el piso, en círculo, el facilitador también se sienta en el círculo. Elige a los cuatro primeros participantes, de preferencia 2 mujeres y dos varones y pídeles que se ubiquen en medio del círculo y que se pongan todo lo que han traído.



Explica: cuando ya estén todos colocados, pide al resto de los y las participantes que observen bien a sus compañeros en el centro del círculo y qué ropa llevan puesta. Después, tienen que cerrar los ojos durante un par de minutos. En este tiempo, las y los participantes en el centro del círculo se intercambiarán la ropa que llevan puesta. Una vez que lo hayan hecho, los observadores tendrán que identificar qué prenda pertenece a quién.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Pregunta: después de que hayan hecho el ejercicio de adivinar qué ropa le pertenece a cada uno, haz las siguientes preguntas:

- ¿Somos capaces de reconocer la ropa que llevan nuestros compañeros?,
- ¿Nos fijamos en los demás cuando entramos?
- ¿Nos gusta dejar la ropa a nuestros compañeros o ponernos la suya?

Observación: este ejercicio se puede repetir con el resto de compañeros para hacer una reunión plenaria al final que nos permita comparar qué ocurrió con cada grupo.

Reflexión: Este juego se puede usar en cualquier edad y nos permite saber cuánto nos fijamos en las personas que tenemos a nuestro alrededor. La ropa es tan solo un ejemplo, ya que lo importante es que pongamos atención a las palabras, los gestos y las actitudes de los otros para conocer lo que está pasando con ellos. Explícales a las y los adolescentes por qué es importante que estemos atentos a lo que pasa a nuestro alrededor.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

13 - 16 AÑOS



EL CONFLICTO (45 MINUTOS)

Participantes: 13 – 16 años.

Materiales: Papel y lápiz.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivo: Compartir experiencias profundamente personales, con el propósito de expandir tu comprensión y conexión a otros.

Prepara el material: Hoja de papel y lápiz.

Organiza: Sentados las y los participantes en las sillas que el/la facilitador/a colocó previamente en círculo, la/ el facilitador/a también se sienta en el círculo.

Entrega: a cada participante una hoja de papel y un lápiz.

Pida: a cada participante que explique por escrito en la hoja de papel, con el máximo número de detalles, un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona, (si alguien tiene dificultades para escribir se le puede pedir que lo cuenten a otra persona y ésta lo escribirá en un papel). Cada participante pondrá su nombre al final del escrito.

Mezcla: Después la / el facilitador /a mezcla todos los papeles escritos y cada persona del grupo elige uno al azar que no sea el suyo. Lo lee cuidadosamente en privado y pregunta a la persona que lo escribió, en caso de que necesite alguna información adicional.

Oriente: Que posteriormente, de manera voluntaria, 2 ó 3 personas explican al grupo el problema que ha cogido en el papel como si fuese propio, entrando en sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación.

Recuerda: que hay que dar lugar para que todos y todas puedan participar y para ello las intervenciones no pueden ser muy extensas.

Haga: este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para reflexionar sobre las sensaciones generadas.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Plenaria: Es el momento de compartir toda la información generada individualmente. Haberla compartido en un grupo más reducido permite aumentar la participación de los y las adolescentes, ya que probablemente no están tan acostumbrados a compartir sobre sí mismos/as en grupos amplios.

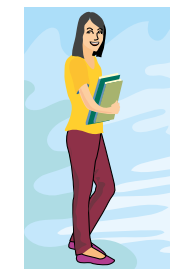
Invita: invita a los y las adolescentes a que algunos compartan individualmente las sensaciones o reflexiones que les ha dejado el ejercicio. Después se pueden realizar grupos para que intercambien sus registros.

Explique: Este ejercicio permite “ponerse en la piel de otra persona”. La persona que escucha su historia le permite también poner conciencia a su propia historia desde otro lugar.

• Una variante del mismo ejercicio puede ser que una vez escrita la historia se forman parejas y se intercambian los personajes, uno lee la historia del otro como si fuera la propia.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

17 – 19 AÑOS



PANTALLA DE PROTECCIÓN (1 HORA)

Participantes: 17 – 19 años.

Materiales: Recortes de imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad, fotografías.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: estimular el conocimiento más profundo de cada uno de los miembros del grupo y promover la cohesión grupal con el objetivo de evitar la violencia entre los compañeros y entender por qué cada persona son a como son.

Prepara el material: imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, que permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores, emociones. Las imágenes también podrán ser figurativas (rostros,

situaciones, paisajes, objetos, animales...) pero tras la experimentación, en los niveles que nos ocupan, para huir de los estereotipos, es más positivo con elementos simbólicos.

Invita: invita a que cada miembro del grupo elija tres imágenes, o figuras entre todas las expuestas.

Organiza: al grupo a sentarse en el piso en un círculo, el / la facilitador/a se sienta también en el círculo.

Entrega: el / la facilitador /a coloca en el centro del círculo las imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad.

Invita: el / la facilitador /a invita a que cada miembro del grupo elija tres imágenes, o figuras entre todas las expuestas que expresen algún aspecto de su persona. La elección, debe estar basada en representar lo siguientes aspectos de su vida:

1. **Qué es lo que la gente ve de mí que yo permito que vean.**
1. **Cosas del mundo exterior que me duele por dentro.**
2. **La persona que en realidad soy y porque la protejo.**

Elige: La elección se hace en silencio. Los participantes no cogerán las imágenes hasta que no sea su turno. El/ la facilitador /a escogerá las suyas también.

Muestra: El / la facilitador/a será el /la primero /a en mostrar a los compañeros/as sus imágenes elegidas y explicará el motivo de su elección cada una de las figuras o fotografía diciendo, **por ejemplo:**

...”esto es lo que la gente ve de mí y yo permito que vean y presentan la figura, porque me gusta que la gente piense que soy alegre. Lo que más me duele por dentro del mundo exterior es que los niños pasan hambre porque de pequeña/o éramos pobres y a veces no teníamos qué comer y muestra la figura elegida. Pero la persona que en realidad soy es esta, mostrando la figura elegida y la protejo porque me duele que me mientan...”

Se pueden elegir las mismas fotografías, por motivos iguales o distintos. Luego cada participante comenta, por turnos, en forma verbal su elección al resto del grupo. El resto está atento para lograr comprender bien a quienes se van expresando. Sólo se pueden hacer preguntas de aclaración, excluyendo cualquier clase de objeción, crítica o divergencia.

OBSERVACIONES: La actividad es un medio para que los participantes hablen de sus ideas, valores, creencias, percepciones, elementos implicados directamente en la educación emocional. Para su aplicación es necesario tener mucho cuidado para que exista verdadera libertad respecto a los que no quieran explicar ni manifestar nada, en relación con su autorretrato. Esta actividad se realizará tras una primera fase de presentación y conocimiento de grupo, cuando exista un buen clima grupal.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Motiva: al grupo para terminar la actividad, para que cada participante (todos tienen que hacer su comentario) comente ¿cómo se ha sentido al hablar al grupo de nuestro yo? Y ¿cómo se ha sentido al escuchar a los compañeros?

Diga: En la medida en que yo conozco a alguien más a fondo lo respetaré y aceptaré más que si no existe ningún vínculo, ni ha existido comunicación. En la medida en que conocemos más al otro, estamos en

mayor disposición de entenderle, conocerle y respetar sus ideas y estilo de vida. Por tanto puede ser una actividad preventiva dado que si conocemos con más detenimiento al compañero/a, estamos posibilitando una mayor comunicación y por tanto una disminución en la confrontación y aparición de los conflictos.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

MADRES, PADRES O TUTORES

DESCUBRIENDO EL YO OCULTO Y EL TÚ OCULTO (1 HORA)

Participantes: Adultos.

Materiales: Papel y lápiz.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: compartir experiencias profundamente personales y las decisiones clave de tu vida, con el propósito de expandir tu comprensión y conexión a otros.

Prepara el material: Hojas de papel y lápiz las que tendrán escrito arriba “Mejor” o “Peor”.

Organiza: Sentados en círculo en sus sillas, divide al grupo en pares o tríos.

Entrega: a cada participante dos hojas de papel, cada una doblada a la mitad. Cada hoja tendrá escrito arriba “Mejor” o “Peor”, cada palabra en una solapa de la hoja.

Pida: a los participantes que en la primera hoja, escriba dos listas, las mejores y peores experiencias que ha tenido en su vida.

En la segunda hoja, escribirán un listado de las mejores y peores decisiones que han tomado en su vida.

Orienta: que cada persona se siente sola en un espacio silencioso y tranquilo sin distracciones por un periodo de 20 minutos para que complete su lista. Una vez culminado, los pares o tríos se sentarán juntos en un lugar silencioso como grupo

Escucha: Cada persona tomará su turno en leer su lista a los demás del grupo, escuchando semejanzas, diferencias y temas.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Pregunta: Realiza al grupo las siguientes preguntas para fomentar la discusión:

¿Qué es lo que has aprendido de tu compañero que admires?

¿Qué aprendiste que fuese inesperado?

¿Cómo hará esto cambiar tus interacciones con tu grupo en el futuro?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Explique:

- Es importante reconocer que todas las personas tenemos unas experiencias, creencias y valores diferentes y que eso a veces nos dificulta comprender a las otras personas.
- Para trabajar la empatía es muy útil comenzar trabajando los prejuicios como proceso para poder reflexionar sobre las diferencias y la tolerancia.
- Para poder identificar e interpretar las emociones de otras personas, hemos tenido que aprender a identificar y entender nuestras propias emociones. Por ello, para desarrollar la empatía ayuda realizar primero actividades que ayuden a identificar y entender lo propio para después poder entender al otro.

Diga: Empatía es: Ver, sentir, conocer y comprender opiniones desde la perspectiva del otro, y actuar en correspondencia a la situación.

Los beneficios que tiene ser empático son muchos y muy buenos. Entre los principales se encuentran: ayuda a sentirte mejor contigo mismo, ayuda en la resolución de problemas, desarrolla las habilidades sociales, ayuda a tener respeto por el resto de personas, ayuda a conectar mejor con otras personas, sube la autoestima propia, nos hace ser respetables, ayuda a ser justos, ayuda a no juzgar a otros, fomenta el desarrollo emocional, contribuye a la inteligencia emocional, etc.

Características de una persona empática

- Son sensibles y entienden los sentimientos de los demás.
- Escuchan y analizan el porqué de que la persona se siente como se siente.
- No son extremistas
- Son respetuosas y tolerantes.
- Entienden la comunicación no verbal.
- Creen en la bondad de las personas.
- Intentan ser cuidadosos y expresarse con tacto teniendo el menor impacto negativo en el otro.
- Entienden que cada persona es diferente.



Cómo fomentar la empatía:

Existe una serie de tareas que se pueden realizar para fomentar la empatía. Desarrolla la escucha activa.

- Vive sin prejuicios.
- Sigue pautas saludables.
- Entiéndete a ti mismo.

E. EVALUACIÓN LÚDICA

Participantes: todos.

Material: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos

Organiza: al grupo para que todos de pie formen un círculo para realizar la evaluación de la sesión.

Pida: a cada participante comparta, a través de una frase o una palabra, su evaluación de la actividad. Pregunte: a los participantes que expresen abiertamente:

¿Qué cosas no le gustaron de la actividad?

¿Qué cosas le gustaron más?

¿Qué cosas cambiaría para la próxima actividad?

F. CIERRE AFECTIVO: ABRAZO DEL GRUPO

Participantes: todos.

Material: Música suave de fondo.

Tiempo: 10 minutos

Es un momento de conexión e intimidad del grupo, el momento para mirarse a los ojos y conectarse desde el respeto y el reconocimiento de las historias compartidas.

Pida: a los participantes que mantengan el círculo y se tomen de las manos, ya que el círculo contiene y fortalece el vínculo que se ha creado durante la sesión y permite hacer la transición a la otra realidad, al mundo exterior. Es momento de agradecer y de despedirse.

Concluya: Reflexione con el grupo sobre la importancia de la unión grupal donde todos tienen la oportunidad de compartir las actividades vivenciadas con integración.

Pida: que cada participante regale 10 abrazos, va a regalar un abrazo a 10 personas del grupo. No se vale darle los abrazos a una misma persona, y para finalizar el día todos nos damos un abrazo colectivo.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen el ejercicio de empatía que se encuentran en las páginas 29 y 30 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO DE EMPATÍA

1. Autovaloración de mi habilidad de empatía

Al final de cada inciso, escribe el número que corresponda según la frecuencia con que manifiestas ese comportamiento o actitud. Para responder, toma en cuenta la escala de valores siguiente:

4 = Con mucha frecuencia

3 = Con frecuencia

2 = A veces

1 = Raras veces

0 = Nunca

1. Para comprender a mi papá y mamá, me pongo en el lugar de él y ella ____
2. Reconozco que si reprimo lo que siento y quiero, puedo perjudicar mi relación con los demás ____
3. Identifico comportamientos agresivos en mi familia y tomo distancia cuando esto pasa. ____
4. Si alguien me agrede verbalmente, guardo silencio y me alejo de la persona. ____
5. Si alguien me agrede en forma verbal o física, yo también agredo a la otra persona. ____
6. Mantengo una actitud negativa cuando me relaciono con personas que no son de mi agrado. ____
7. Mantengo una actitud positiva con todos, independientemente de que a veces piensen de una manera diferente a la mía. ____
8. Creo que algunas de mis conductas reflejan hipocresía o adulación, con el propósito de mantener buenas relaciones con los demás. ____
9. Me pongo en el lugar del otro/a para comprender sus puntos de vista. ____
10. Muestro cortesía y respeto cuando me relaciono con personas de diferentes costumbres y tradiciones a las mías. ____

Reflexión final:

Es importante que valores tu comunicación asertiva, es decir, cómo expresar tus sentimientos y pensamientos de forma clara, tranquila y segura, sin ofender y manteniendo tu posición, principios o criterios.

2. Aumentando nuestra empatía

Te proponemos un ejercicio para que intentes aumentar tu empatía. En muchas ocasiones nos cuesta tener empatía con una persona en concreto. Por ello, te recomendamos que pienses en esa persona y que cojas un papel para que puedas escribir la respuesta a las preguntas que te planteamos.

1. Apunta el nombre de esta persona y la relación que tiene contigo.

2. Describe las situaciones en las que te resulta difícil ser empático con esta persona.

3. Describe qué hace la otra persona para que te resulte difícil ser empático con ella (por ejemplo, actitudes, expresiones, etc.).

4. Describe lo que la actitud de la otra persona te hace sentir.

5. Reflexiona acerca de por qué la otra persona podría estar actuando de la manera que lo está haciendo.

6. Piensa en qué situaciones tú actúas de la misma manera que esa persona.

7. Adopta la forma de construir la realidad de la otra persona.

HABILIDAD A DESARROLLAR: COMUNICACIÓN ASERTIVA.

SESIÓN 1: ¿CÓMO? ¿NOS COMUNICAMOS?



TIEMPO: 2 HORAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Motivar a las y los participantes mejorar sus habilidades de comunicación con el propósito de que se comuniquen de manera más efectiva entre ellos y con los demás.

Al final de la sesión, los y las adolescentes serán capaces de:

1. Entender el rol de la comunicación en las relaciones interpersonales.
2. Reconocer la importancia de la comunicación no verbal.
3. Darse cuenta que en cualquier proceso de comunicación puede existir información incorrecta o falsa.
4. Entender que la comunicación interpersonal debe ser franca y directa.
5. Practicar la comunicación en una situación de tensión.



MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión
2. Visualización o vivencial
3. Juego de roles.



MATERIALES:

Pan, mantequilla, mermelada, plato, cuchillo, papel, lápices, fotocopias de la hoja de trabajo "Historias", Hoja de trabajo "Tengo miedo", sillas, papelógrafos, marcadores, maskin tape.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise las definiciones de las habilidades de comunicación asertiva para estar preparados para explicarlos a los participantes con palabras sencillas. 2. Recuerde tener presente las normas culturales y las expectativas de género en su comunidad. 3. Procure cultivar el respeto en las y los adolescentes hacia la identidad sexual de algunos de las /los participantes. Así como promover empatía hacia aquellas personas con discapacidad.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Recuerde que el aprendizaje para las habilidades para la comunicación es nuevo para muchos adolescentes; sea paciente y aliéntelos. 2. Esté consciente que las y los adolescentes de nuestra cultura han sido condicionados para disimular o esconder sus sentimientos en lugar de expresarlos. 3. Al mismo tiempo esté consciente de que las adolescentes están condicionadas para ser sumisas e inseguras, y que tal vez necesitaran bastante ayuda para ser afirmativas.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar "El libro mágico"

A. EL ENGANCHE: EL LIBRO MÁGICO

Participantes: Todas las edades.

Materiales: No se necesitan materiales.

Tiempo: 20 minutos.

Prepara el lugar: para la realización de esta actividad, es necesario buscar un espacio amplio. Puede ser el patio exterior o un lugar cubierto donde los participantes puedan moverse con libertad.

Pida: a todos los y las participantes personas sentadas en sus sillas en círculo.

Diga: que en el centro del círculo imaginaremos que se encuentra un libro mágico.

Oriente: que cada jugador/a vaya hacia el libro y saque algo; en ese momento simulará una actividad relacionada con el objeto que sacó. Por ejemplo, alguien saca un peine y simula que se está peinando.

Quien crea haber adivinado la representación, va hacia el centro para decírselo, sin que los demás oigan. En caso de no acertar vuelve al círculo y sigue intentándolo.

Si acierta, se queda en el centro acompañando al primer jugador/a y haciendo lo mismo. El juego continúa hasta que todos/as están en el centro. Se continúa con otra persona.

VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Qué tiene que ver todo esto con el contenido?



Refuerce: a los participantes que el objetivo del juego es el de comunicar acciones al resto del grupo a través del lenguaje mímico, además de desarrollar la expresión corporal y Estimular la atención y que el tema que precisamente se tratará en esta sesión es como nos comunicamos.

Indique: a los y las participantes que en el curso de la sesión necesitamos escucharnos mucho los unos a los otros. En este ejercicio analizaremos juntos la habilidad de escuchar.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

10 – 12 AÑOS



PAN CON MANTEQUILLA Y MERMELADA (40 MINUTOS)

Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: Pan, mantequilla, mermelada, plato, cuchillo, papel, lápices.

Tiempo: 40 minutos.

Diga: al grupo que parte de la buena comunicación es ser capaz de comunicarse claramente para poder ser entendido. Esto es particularmente importante en situaciones que se basan en la información: dar instrucciones, realizar una tarea o adquirir una nueva habilidad. Sin embargo, puesto que la comunicación es una parte de la rutina diaria, con frecuencia la damos por sobreentendida. Se nos dificulta comunicarnos en forma que la gente entienda fácilmente.

Entregue: a cada participante una hoja de papel y un lápiz.

Pida: a las y los participantes que escriban en la hoja que les entregó, una receta de cómo preparar un “pan con mantequilla y mermelada” para dársela a un extraterrestre. Asigne 10 minutos para esta actividad.

Recoja: las recetas y primero escoja las que tengan menos indicaciones.

Solicite: dos voluntarios y haga que uno de los voluntarios elija una receta y la lea.

Pida: al otro voluntario que se ponga en el papel del extraterrestre y que vaya haciendo exactamente lo que dicta la receta, y a penas se salte un paso o la instrucción no pueda ser realizada, pida que elija una nueva receta.

Mantenga: la acción hasta que se lean tantas recetas como el tiempo se lo permita, tratando de encontrar, finalmente una que logre comunicar claramente cómo preparar un pan con mantequilla y mermelada.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Pregunte: a las y los participantes lo siguiente:

1. Con las indicaciones de las recetas que ustedes han dado ¿hubiera podido el extraterrestre preparar el pan con mantequilla y mermelada?
2. ¿Con qué dificultades tropezaron al preparar el pan con mantequilla y mermelada?
3. ¿Qué sucede si no comunicamos claramente lo que deseamos?
4. ¿Qué podemos sugerir para mejorar nuestra comunicación?

5. ¿Qué creen ustedes que pasaría si, en lugar de pan con mantequilla y mermelada, fuera el manual de un avión que debe hacer un aterrizaje de emergencia y algunos de ustedes tuviera que ocupar el lugar del piloto y seguir las instrucciones.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

13 - 16 AÑOS



COMUNICACIÓN NO VERBAL (30 MINUTOS)

Participantes: 13 – 16 años.

Materiales: fotocopias de la hoja de trabajo “Historias”, hojas blancas y lapiceros.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Conocer qué es la comunicación no verbal y reconocer su importancia en las relaciones interpersonales.

Pida: cinco voluntarios: 2 mujeres y 3 varones.

Explique: las dos escenas que tienen que representar usando la hoja de trabajo “Historias” e invítelos a que salgan del salón para escoger su personaje y preparar sus diálogos. Deles 5 minutos.

Pida: al grupo (mientras los voluntarios están afuera) que observe atentamente las escenas que representarán sus compañeros y anoten las expresiones de la cara y el cuerpo que utilizan para conseguir lo que buscan. Que no pongan tanta atención a las palabras porque este es un ejercicio de comunicación no verbal.

Haga: ingresar a los voluntarios para que representen las dos escenas.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Pregunte:

- ¿Qué gestos o expresiones no verbales usaron los compañeros para comunicarse?
- ¿La comunicación no verbal, es tan importante como la comunicación verbal?
- Cuando nos comunicamos, la mayoría de las veces estamos haciéndolo verbal y no verbalmente al mismo tiempo. ¿Crees que ambos tipos de comunicación siempre coinciden? Es decir, ¿Crees que mientras decimos una cosa con palabras, decimos lo mismo con los gestos? ¿Por qué?
- ¿Qué puede suceder en la comunicación cuando no coincide lo verbal con lo no verbal?
- ¿Qué otros gestos o expresiones usamos comúnmente?

Explique: que muchas veces, al ignorar la comunicación no verbal, producimos una situación tensa y a veces violentamos situaciones. Por tanto, es muy importante hacer caso a las expresiones del cuerpo, porque es justamente ahí donde está la verdadera intención.

Diga: a los participantes que ahora haremos otro ejercicio de comunicación.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

13 – 16 AÑOS



RUMORES (10 MINUTOS)

Participantes: 13 – 16 años.**Materiales:** Hoja de trabajo “Tengo miedo”.**Tiempo:** 10 minutos.

Objetivo: Darse cuenta cómo cambia o se distorsiona la información cuando pasa de una persona a otra, para quitar credibilidad a chismes y rumores.

Divida: al grupo en dos y pida que cada grupo forme una fila, una frente a la otra, lo suficientemente separada como para que los de una fila no puedan escuchar lo que dice la otra.

Lea: en voz baja la historia sugerida en la hoja de trabajo “Tengo miedo” a la última persona de cada fila.

Pídale: a esa persona que le cuente la historia al oído del compañero de adelante. Este deberá hacer lo mismo, y así sucesivamente, hasta llegar a la primera persona de cada fila.

Pida: a la última persona de cada fila que escriba lo que escucho y que luego lea en voz alta lo que escribió.

Compare: las dos historias leídas por las últimas personas de cada fila con la de la hoja de trabajo.



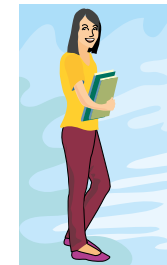
C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Pregunte:*¿Cómo cambió la historia?**¿Por qué cambió la historia?**Si alguien del grupo está interesado en conocer la verdadera historia ¿Qué puede hacer?*

Explique: a los participantes que no hay que fiarse de los chismes o rumores, pues estos no son confiables. Normalmente no son ciertos o difunden información distorsionada. Para evitarlos es buscar más información.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

17 – 19 AÑOS



ESCUCHANDO A SU PAREJA I (10 MINUTOS)

Participantes: 17 – 19 años.**Materiales:** Sillas.**Tiempo:** 10 minutos.

Objetivo: Ayudar a las y los adolescentes a entender la importancia de la capacidad de escuchar para una buena comunicación.

Coloque: dos filas de sillas, una a la izquierda y la otra a la derecha, de manera que los participantes queden frente a frente.

Enumere: al grupo del uno al dos.

Llame: a parte del salón a los números uno, y en silencio sin que los números dos escuchen, les dirá que se sentaran en la fila de sillas ubicada a la izquierda. Y que le contaran a su pareja que le quede enfrente un evento de su vida que lo haya hecho sentir muy feliz, muy triste o enojado. Debe orientarles que pase lo que pase debe continuar con el relato.

Llame: a parte del salón a los números dos, y en silencio sin que los números uno escuchen, les dirá que se sentaran en la fila de sillas ubicada a la derecha. Y les dirá que tienen que escuchar a su compañero del otro equipo quien tiene algo interesante que contarles, deben escuchar sin decir nada, pero que debe concentrarse mucho en escuchar lo que se le está diciendo. Les dirá que cuando usted aplauda deberá dejar de escuchar completamente. Puede bostezar, mirar a otro lado, darse vuelta, silbar, hacer lo que quiera, lo importante es que no escuchara más, aunque el que hable continúe con su historia.

Indique: una vez que usted esté seguro/a de que todos entendieron las instrucciones, solicite que cada uno del grupo ocupen sus lugares en cada fila.

Diga: “Comiencen” y cuando hayan pasado dos minutos usted aplaude.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

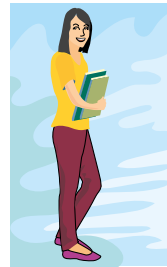
Pregunte: a los/las participantes: ¿Cómo se sintieron cuando hablaban?, motivándoles a indicar la diferencia cuando contaba su historia a alguien que escuchaba y cuando la contaba a alguien que no les ponía la atención debida.

Solicite: a los /las participantes que describan y comparen cómo se sintieron cuando hicieron el papel de una persona con buena habilidad de escucha y luego lo contrario.

Diga: a los/las participantes que haremos otro ejercicio para practicar la comunicación.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

17 – 19 AÑOS



ESCUCHANDO A SU PAREJA II (10 MINUTOS)

Participantes: 17 – 19 años.

Materiales: sillas.

Tiempo: 10 minutos.

Objetivo: Ayudar a las y los adolescentes a entender la importancia de la capacidad de escuchar para una buena comunicación.

Mantenga: las dos filas de sillas, una a la izquierda y la otra a la derecha, de manera que los participantes queden frente a frente.

Mantenga: los dos equipos, los número uno y los número dos.

Llame: a parte del salón a los números dos, y en silencio sin que los números uno escuchen, les dirá que se sentaran en la fila de sillas ubicada a la izquierda. Y que le contaran a su pareja que le quede enfrente un evento de su vida que lo haya hecho sentir muy feliz, muy triste o enojado. Debe orientarles que pase lo que pase debe continuar con la historia.

Llame: a parte del salón a los números uno, y en silencio sin que los números dos escuchen, les dirá que se sentaran en la fila de sillas ubicada a la derecha. Y les dirá que tienen que escuchar a su compañero del otro equipo quien tiene algo interesante que contarles, deben escuchar sin decir nada, pero que debe concentrarse mucho en escuchar lo que se le está diciendo. Les dirá que cada vez que usted aplauda deberá dejar de pasarse inmediatamente a la silla de la derecha y escuchará el relato de la persona que está enfrente de la silla que tomó. No puede pedirle que inicie su relato, ni hacerle preguntas para ponerse al día.

Indique: una vez que usted esté seguro/a de que todos entendieron las instrucciones, solicite que cada uno del grupo ocupe sus lugares en cada fila.

Diga: “Comiencen” y mida más o menos un minuto para aplaudir nuevamente. De esta manera debe aplaudir 8 veces.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Pregunte: a los/las participantes: ¿Cómo se sintieron cuando hablaban y cambiaron la persona que lo estaba escuchando?

Pregunte: a los/las participantes del otro equipo ¿Cómo se sintieron, cuando cambiaban de silla, y tenían que escuchar una historia ya empezada?

Solicite: a los /las participantes que describan, si ¿Eso pasa en la vida real?

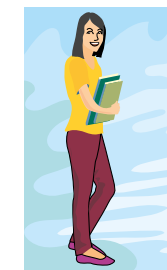
Pida: a los/as participantes que describan algunos de los atributos de la buena escucha que hayan experimentado; y ¿Cuáles son las características de la mala escucha?

Pregunte: a los/las participantes de qué otra manera se comunican a parte del lenguaje verbal. Cuando alguien mencione el lenguaje corporal, explique, que si se tiene conciencia de su propio lenguaje corporal, entonces es posible modificarlo y comunicarlo con otro sentido para todos los que están alrededor.

Diga: a los/las participantes, que precisamente es lo que examinaremos a continuación, con la siguiente actividad.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

17 – 19 AÑOS



EL LENGUAJE DEL CUERPO (10 MINUTOS)

Participantes: 17 – 19 años.

Materiales: Paleógrafos, marcadores, maskin tape.

Tiempo: 10 minutos.

Objetivo: Ayudar a los/las participantes a entender mejor el papel del lenguaje corporal en nuestras relaciones.

Explique: que a través de la representación de roles, observaremos cómo el lenguaje corporal puede ayudar a los espectadores a entender que está sucediendo, sin que escuchen ninguna palabra.

Pida: a los/las participantes que se dividan en parejas, trabajando con alguien con quien no lo haya hecho anteriormente. Cada pareja debe pensar en una discusión que alguno de ellos haya tenido con otra persona y que haya terminado en una disputa. Esta pelea puede haber sido con la esposa/o, o un amigo, etc. Las parejas, primero deben establecer con mímica, las características de cada uno de los personajes, y luego deben representar la pelea con mímica. Solo deben de valerse de sus cuerpos y caras sin utilizar ninguna palabra.

Permita: que cada pareja prepare en unos minutos su trabajo. Pídales luego que vuelvan al círculo.

Elija: a dos parejas cuyas escenas le parezcan particularmente muy claras. Solicite a la primera pareja que actúe en el centro del círculo a fin de que todos lo vean.

Pídale: a la audiencia que hable sobre la pelea de esta pareja. No es problemas que la audiencia no conozca los detalles, pero resalte que fácil puede ser para nosotros saber que está pasando en general a través de lo que hacemos con nuestro cuerpo.



Repita: el ejercicio con la segunda pareja seleccionada.

Haga: lluvia de ideas con los /as participantes sobre los tipos de emociones que podemos comunicar con nuestros gestos: placer, decepción, cólera, sumisión, fuerza, debilidad, poder, abatimiento, etc.

Pídales: que completen la lista animándolos para que lo hagan con movimientos corporales diferentes, para mostrar las diferentes emociones.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Estimule: a los/as participantes a tomar conciencia que nos comunicamos y escuchamos con el cuerpo tanto como con las palabras. Explique cómo algún gesto puede parecer muy poderoso y agresivo, otro puede mostrarse amistoso y cálido, mientras que otros lenguajes corporales pueden parecer débiles y sumisos, ¡Decimos mucho con el gesto!

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

MADRES, PADRES O TUTORES

PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO (30 MINUTOS)

Participantes: Adultos.

Materiales: Hojas de papel, lápices, papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Discernir entre los distintos tipos de comunicación.

Prepare: un espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por subgrupos.

Dirija: una lluvia de ideas, preguntándoles a los/as participantes que entienden sobre la asertividad. Anote en el papelógrafo lo que los/as participantes respondan.

Diga: a los participantes que de manera individual, cada uno debe pensar en la persona más sumisa que conozcan y que anoten en la hoja de papel las características sobre su comportamiento.

Pida: a los/las participantes que se levanten todos y actúen de un lado al otro del aula o salón con una actitud sumisa, sin decir una sola palabra, utilizando exclusivamente el lenguaje no verbal.

Pídales: a los/las participantes que se queden quietos, como estatuas, adoptando gesto sumiso. Vaya comentando y tomando nota de cómo el grupo ha caracterizado este comportamiento.

Indique: que escriban en su hoja de papel de manera individual las características de la comunicación agresiva.



Oriente: a los/as participantes que a continuación, se cambia de comportamiento sumiso a agresivo. De nuevo, han de quedarse paralizados como estatuas, y el/la facilitador/a irá comenta y toma nota de cómo el grupo ha caracterizado el comportamiento agresivo.

Pida: a los/las participantes que otra vez, han de moverse por el aula tomando una actitud asertiva y en silencio. El facilitador repite el pedirles que se queden como estatuas y el/la facilitador/a tomar nota del comportamiento no verbal.

Indique: a los integrantes del grupo que tomen asiento y elaboran, en grupo, una lista de comportamientos de una persona asertiva, en un papelógrafo, sobre todo en relación a la conducta no verbal.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Dirija: un debate en el que entre todos analicen los distintos estilos comunicativos.

Pregunte: a los/las participantes ¿Cómo se han sentido en los diferentes roles que jugaron cada uno de ellos en la dinámica? Generalmente ¿Cómo es el tipo de comunicación que usamos en nuestros hogares: pasivo, agresivo, asertivo?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 5 minutos.

Cierre: la actividad diciendo que cuando damos por sobreentendida algunas cosas, pensando que la otra persona piensa lo mismo que uno, casi siempre esto trae problemas, impidiendo que nos comuniquemos claramente.

CONCEPTOS CLAVES

- Las habilidades de una buena comunicación incluye: escuchar y expresar claramente los sentimientos sobre algo o alguien en particular.
- Las habilidades para la buena comunicación son igualmente importantes en las relaciones personales en todos los ámbitos como, por ejemplo, el colegio, el trabajo, el hogar.
- Las habilidades para la buena comunicación permitirán a una persona sentirse mejor consigo mismo y llevarse mejor con otros.
- Hay que tener presente la comunicación no verbal al momento de comunicarnos.
- Frente a un rumor, se debe buscar información veraz y completa en la fuente calificada y no fiarse de los rumores.
- Explique que muchas veces, al ignorar la comunicación no verbal, producimos una situación tensa y a veces violentamos situaciones. Por tanto, es muy importante hacer caso a las expresiones del cuerpo, porque es justamente ahí en donde está la verdadera intención.

- Haga énfasis también en cómo los niveles o posiciones entre las personas pueden hacer la diferencia en la forma de comunicarnos, así como en las relaciones de poder, por ejemplo: el maestro de pie, cuando los alumnos están sentados; ancianos sentados en sillas, mientras el resto están parados o sentados detrás de ellos; encargados de las tiendas detrás del mostrador, mientras los clientes esperan para comprarles. Pida a los participantes que den ejemplo de este tipo de situaciones, a partir de sus experiencias, describiendo en cada momento si la persona situada más alta o más baja, detrás o delante, tienen más poder y por qué.
- Pídale que reflexionen, en los días y semanas que siguen, en la forma en que utilizan su cuerpo para decir algo. Aliéntelos para que piensen cómo utilizar su cuerpo de manera diferente en diferentes contextos para comunicar diferentes mensajes a las personas.
- Termine diciendo que muchas veces cuando nos comunicamos con alguien damos por sobreentendida muchas cosas, pensando que la otra persona está pensando "lo mismo que yo" o que tiene la misma información, y obviamos ciertos detalles que, por sobreentendido, no creemos importante mencionar. Muchas veces esto trae problemas y no permite que nos comuniquemos claramente. Haga énfasis en los detalles, aunque parezcan obvios, es muy importante para mantener una buena comunicación.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: EL GATO Y EL RATÓN

Participantes: Todos.

Materiales: Tres marcadores de diferentes colores.

Tiempo: 10 minutos.

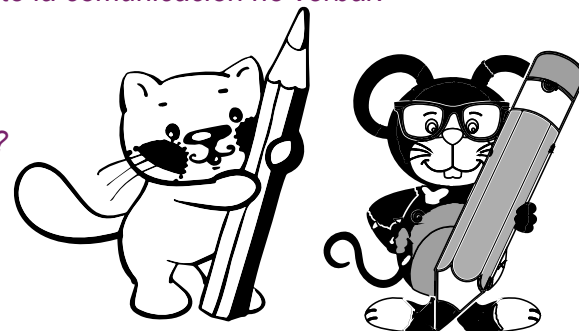
Organiza: al grupo para que todos de pie formen un círculo para realizar la evaluación de la sesión.

Explique: a los participantes que el marcador de color rojo es el gato, y el de color azul el ratón, los cuales serán entregados a dos de los participantes. Cuando usted de la señal los participantes con los dos marcadores tendrán que hacerlos circular con el objetivo que el gato alcance al ratón, por lo tanto el que tenga el marcador azul tendrá que hacerlo circular en sentido contrario al del marcador rojo que representa al gato. Cada vez que el gato alcance al ratón, al participante que le queden los dos marcadores, le hará una pregunta de evaluación.

Agregue: otro gato (otro marcador rojo) cuando las cosas se pongan difíciles para el primer gato, o sea cuando se le haga difícil alcanzar al ratón, introduzca otro gato al juego.

Pregunte: a los participantes que expresen abiertamente:

- ¿Qué aprendió de la sesión de hoy?
- ¿Qué cosas influyen para tener una buena comunicación?
- ¿Explique con sus propias palabras porque es importante la comunicación no verbal?
- ¿Qué debemos hacer ante los rumores?
- ¿Qué le pareció el tema de hoy?
- ¿Por qué es importante tener una buena comunicación?



F. CIERRE AFECTIVO: EL CÍRCULO MÁGICO

Material: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo: El facilitador invita al grupo a formar un círculo tomados de las manos en el centro de la sala. Inmediatamente cuenta algo sobre la simbología del círculo:

- *Tomados de las manos: la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda del compañero de la derecha;*
- *La mano izquierda, recibiendo la derecha del otro, simboliza nuestra necesidad de intercambio;*
- *Al mismo tiempo en que podemos ayudar, necesitamos recibir ayuda. Ninguno de nosotros es tan fuerte para sólo ayudar o tan débil para sólo recibir ayuda;*
- *El círculo forma parte de los rituales y costumbres de pueblos primitivos, probablemente desde la prehistoria. Todas las actividades en esta época eran celebradas en forma de círculo.*
- *Se creía que a través de la energía emanada entre las personas componentes de la ronda, los malos espíritus eran alejados y los buenos permanecían ahí;*
- *En el círculo vemos a todos, estamos en el mismo plano, podemos mirar a aquellos que están cerca y a los más distantes. No hay primero ni último. Nos sentimos iguales.*
- *Cuando entramos en el círculo, no estamos disputando el liderazgo. Estamos confiando en los amigos*
- *La energía está en equilibrio entre dar y recibir;*
- *En el círculo somos todos iguales;*
- *No hay primero ni último;*
- *Estamos todos en el mismo plano;*
- *Veo a las personas de la izquierda, derecha y a los más distantes;*

Finalmente solicita que cada participante se exprese:

- *Que quede fuera del círculo (cada participante dice algo negativo);*
- *Que permanezca en este círculo (cada participante dice algo positivo);*

Procesamiento: El facilitador cierra también con una palabra suya y dice a los participantes que:

- *Nos separaremos algunas veces en pequeños círculos, pero sin perder de vista nuestra fuerza y nuestra unión.*

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO. (5 MINUTOS)

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen el ejercicio de comunicación asertiva que se encuentran en la página 31 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

El siguiente ejercicio te ayudará a tener una autovaloración de la práctica de la comunicación asertiva en tu vida diaria, al relacionarte con los demás.

En cada situación propuesta, encierra en un círculo la afirmación que más se ajuste a tu manera de ser. Para ello es necesario que **seas sincero y sincera, lo que importa es que identifiques tu forma de ser.**

1. Cuando converso con alguien...

- Algunas veces aparto la mirada de la persona con quien estoy hablando.
- Establezco un buen contacto visual durante mi conversación con la otra persona.
- A veces me incomoda que la otra persona me mire a los ojos cuando le hablo.
- Me da miedo mantener la mirada hacia la persona con quien estoy conversando.

2. Cuando en una conversación expreso una opinión contraria a la de mis amigos y amigas...

- Algunas veces me siento tenso o tensa, con temor a ser agredido o agredida, pero me atrevo a expresar mi opinión.
- Nunca me atrevo a opinar algo contrario a lo que mis amigos y amigas expresan; prefiero callar.
- Expreso mi opinión contraria con agresividad para que le presten importancia.
- Lo expreso con seguridad y confianza en mi persona.

3. Cuando converso con mis amigos y amigas mi tono de voz es...

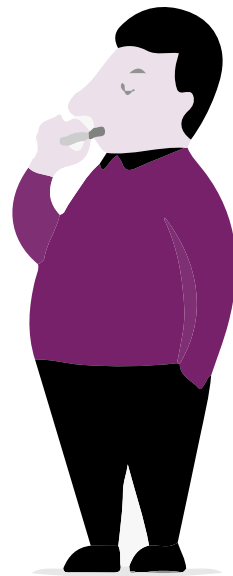
- Claro y sostenido
- Alto y agresivo
- A veces tímido y muy bajo
- Claro, aunque a veces repito las palabras o frases por inseguridad.

4. Cuando converso con mis amigos y amigas acostumbro a decir...

- No me importa lo que los y las demás piensen.
- "yo pienso...", "yo siento...", "yo quiero..."
- A veces no opino para no tener problemas con nadie.
- Acepto con tranquilidad lo que las demás personas piensen.

5. Cuando converso con mis amigos y amigas sobre un problema que se está dando, mi posición es...

- Pasiva
- Muestro enojo y trato de participar un poco en el grupo
- Muestro interés expresando..."Vamos a ver cómo resolvemos esto..."
- Pienso en alternativas de solución pero me cuesta plantearlas.



6. Cuando discuto con alguien sobre un tema o situación que se está dando en mi comunidad y hay diversidad de opiniones mi reacción es...

- Apartarme del grupo porque no me agrada que me lleven la contraria.
- Demuestro interés por la opinión de los demás y pregunto sobre lo que piensan y sobre sus puntos de vista.
- Elevo un poco el tono de voz para imponer mi opinión.
- Escucho con respeto lo que otros piensan y expreso alguna opinión si me preguntan.

7. Cuando converso con mis amigos y amigas...

- Expreso lo que pienso, siento y necesito con firmeza y claridad.
- Soy agresivo o agresiva y elevo la voz para hacerme escuchar.
- No temo ser rechazado o rechazada y ridiculizado o ridiculizada por expresar mis sentimientos y pensamientos.
- Soy reservado o reservada y expreso lo que siento, pienso y necesito solo a mis amigos y amigas de mucha confianza.

8. Cuando soy presionado o presionada por mis pares (amigos y amigas) para hacer o decir algo que va en contra de mi voluntad, mi reacción es...

- Expresar que no estoy de acuerdo y apartarme del grupo en ese momento.
- Agredirlos y decirles que están equivocados.
- Mantener silencio y no hacer en ese momento lo que me piden, lo dejo para reflexionar con más calma.
- Expreso, con firmeza y claridad, mis puntos de vista y digo por qué razón no estoy dispuesto a hacer o decir lo que me piden.

Es importante que valores tu comunicación asertiva, es decir, cómo expresar tus sentimientos y pensamientos de forma clara, tranquila y segura, sin ofender y manteniendo tu posición, principios o criterios.



H. MATERIAL DE APOYO

HISTORIAS

Hoja de trabajo

-(Fotocopie y recorte por la línea punteada)

**Pidiendo permiso.**

Escojan el papel que quieran representar e inventen los diálogos para contar esta historia.

Participantes: padre, madre e hijo.

El hijo ha sacado malas notas en su último boletín y sus padres lo han castigado por una semana. Justamente ese fin de semanas su grupo de amigos/as ha organizado una fiesta súper interesante porque la muchacha que le gusta estará allá y le ha preguntado si él va a ir. El muchacho se muere de ganas de ir a la fiesta pero sabe que está castigado. De todas maneras, les pide permiso a sus padres. ¿Cómo hará para convencerlos?

(Fotocopie y recorte por la línea punteada)

**Declarando mi amor**

Escojan el papel que quieran representar e inventen los diálogos para contar esta historia.

Participantes: un chico y una chica.

La chica siente una atracción especial por el chico, pero él no se ha dado cuenta. Ella quiere que sea su chico y no sabe cómo decírselo porque sus amigas le han dicho que debe esperar que sea él quien se lo pida.

Como sus amigas la han desanimado diciéndole que es mal visto que una mujer declare su amor a un hombre, ella tiene que seducirlo disimuladamente para que él se le declare.

HISTORIAS

Hoja de trabajo

Tengo miedo

Hace un par de semana conocí a Pablo, él me gustó desde el primer momento en que lo vi. Desde entonces mis amigas dicen que estoy más alegre y que cuando veo a Pablo me pongo roja como un tomate, pero yo creo que me dicen eso por molestar.

La verdad es que tengo miedo porque es la primera vez que siento algo así, cuando oigo su voz mi corazón late más rápido y me pongo muy nerviosa. Este es mi secreto y por favor no se lo digas a nadie.



HABILIDAD: COMUNICACIÓN ASERTIVA

SESIÓN 2: IDENTIFICANDO CÓMO NOS COMUNICAMOS.



TIEMPO: 2 HORAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Lograr que las y los adolescentes vivencien, reflexionen y aprendan a comunicar sus afectos, sentimientos, emociones y valores para contribuir a que puedan construir relaciones trascendentes en sus familias, sus redes de apoyo, sus amistades y general con todas las personas con las que se relacionan.

Al final de la sesión, los y las adolescentes serán capaces de:

1. Permitir que cada persona se exprese libremente.
2. Identificar cómo cada uno se identifica. Pasivo, agresivo y asertivo
3. Discernir entre los distintos tipos de comunicación.



MÉTODOS UTILIZADOS: 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o vivencial. 3. Juego de roles. 4. acertijos



MATERIALES: • Papel • Lápices o lapiceros, paraguas, tarjeta de situación, hojas de evaluación, papelógrafos, masking tape, marcadores.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise las definiciones de las habilidades de comunicación asertiva para estar preparados para explicarlos a los participantes con palabras sencillas.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Recuerde es importante considerar que los adolescentes han aprendido a comunicarse en sus familias, los espacios de formación como la escuela y colegios.
2. Es clave realizar ejercicios de escucha del otro u otra: sin juzgar, sin opinar. Solo escuchar y al final pedir al grupo que expresen cuáles fueron sus resonancias. 3. De suficiente importancia a la comunicación no verbal. Estudios diferentes han demostrado que los seres humanos, en todas la culturas, expresamos más con los gestos, las posturas corporales, que con el fonema (hablar); de hecho se estima que el 70% de lo que comunicamos lo hacemos desde el cuerpo. Por ello, es importante que la persona que facilita sea capaz de escuchar de forma efectiva, asertiva y empática al grupo.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “El Robot”

A. EL ENGANCHE: EL ROBOT

Participantes: Todas las edades.

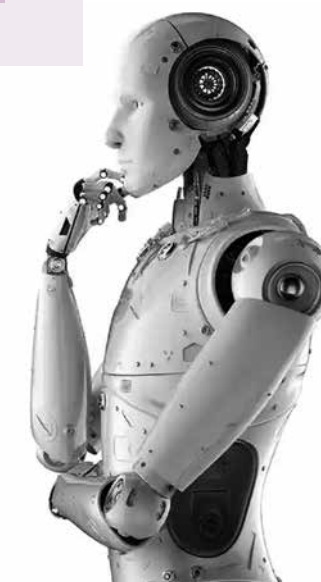
Materiales: No se necesitan materiales.

Tiempo: 20 minutos.

Indique: al grupo que todos caminan por el salón sueltamente, concentrados en lo que están haciendo y lo que están sintiendo.

Señale: los distintos estados por los cuales cada participante irá pasando.

- a) Piernas, brazos y cuerpo se ponen rígidos.
- b) Tronco, cuello y cabeza se ponen rígidos.
- c) Los ojos sólo pueden mirar hacia adelante.
- d) No pueden expresar sentimiento alguno.
- e) Sus ojos no ven. Se han transformado en robots.
- f) Caminan como robots e ingresan a un cuarto frigorífico.
- g) Se quedan allí estáticos, por unos minutos.
- h) Entra un haz de luz por la puerta del cuarto frigorífico y lentamente se vuelven a recuperar, pero sin establecer ninguna comunicación con los demás. Tan sólo los ven.
- i) Con solo movimientos, se dan cuenta que pueden comunicarse y expresar distintas emociones o sentimientos.
- j) Expresen lo que siente con movimientos a las personas que logra ver. Sin decir una palabra.
- j) Vuelven a ser normales.



VINCULE LA VIVENCIA

Pregunte: al finalizar la actividad, los participantes se sientan en un círculo para debatir las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me he sentido en cada etapa del juego?
- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Qué tiene que ver todo esto con el tema de hoy, con mi vida o historia personal?
- Pregunte a los y las participantes: ¿De qué hablamos la semana anterior?

Explique: a los/las participantes que vamos a seguir explorando las habilidades de comunicación asertiva.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

10 – 12 AÑOS



FOTOPROYECCIÓN (20 MINUTOS)

Objetivo: Permitir a cada quien expresar su manera de ser. Describir cómo cada persona se expresa según su propia historia.”

Materiales: salón amplio, una fotografía por equipo que manifieste una situación humana en forma poco oscura para que su significado no sea evidente, pero no en forma tan velada, que su significado sea totalmente vago, es decir, una fotografía que ayude a la imaginación y a la proyección personal.

Enumere: a los/as participantes del 1 al 4. Los números unos se juntan, los dos también y así sucesivamente hasta formar 4 equipos.

Entregue: una fotografía a cada equipo. Cada equipo tendrá 5 minutos para escribir qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y que va a suceder después.

Pida: que pase cada equipo, van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todos los voluntarios.

Observe: atentamente para aportar su crítica en forma oportuna. Es conveniente que usted haga también autocrítica y sea criticado.

Indique: que cuando cada participante haya escrito su narración comentará en forma verbal, por lo menos durante tres minutos, con sus compañeros de equipo su percepción del antes, el ahora y el después de la foto.



Pida: cuando cada quien haya dicho su percepción, pida a cada grupo que surja un voluntario para participar en un plenario breve.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Pregunte: a las y los participantes

¿Cómo se sintieron al ser criticados?

¿Cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida?

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

13 – 16 AÑOS



LOS MENSAJES (30 MINUTOS)

Participantes: 13 – 16 años.

Materiales: Cuatro recorte de periódicos con noticias. O cuatro trozos de un texto.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Valorar la importancia de unas condiciones mínimas para que la Comunicación sea posible. Fomentar conductas de cooperación.

Prepara el material: Cuatro fichas o recortes de prensa con textos a transmitir.

Divida: al grupo en 4 subgrupos que se sitúan en los extremos de una cruz. Cada subgrupo elige un/a representante. Este/a se coloca detrás del subgrupo opuesto.

Entregue: a cada representante un mensaje que debe transmitir a su grupo.

Indique: una señal, los/as 4 representantes para que manden su mensaje a sus equipos. A su vez los miembros de los grupos deberán hacer ruido para que sus integrantes no puedan recibir el mensaje. Cuanto más griterío, mejor. El juego termina cuando cada subgrupo recita el texto original.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Valore: el proceso con los participantes.

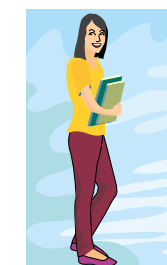
Pregunte:

¿Cómo se sintieron? ¿Cuáles fueron las dificultades surgidas? ¿Cómo solucionaron el problema?

¿Qué obstáculos en la comunicación enfrentamos en la vida real?

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

17 – 19 AÑOS



EL PARAGUAS DE LA ASERTIVIDAD (1 HORA)

Participantes: 17 – 19 años.

Materiales: Un paraguas, tres sillas, tres sobres con situaciones, hojas de evaluación de asertividad para cada participante. Un lápiz o bolígrafo para cada participante.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Permitir que los participantes experimenten éxito en la comunicación bajo condiciones de estrés y que practiquen la comunicación asertiva.

Busque: un salón lo suficientemente grande como para que pueda trabajar sin ser perturbado por los otros.

Solicite: un/ una voluntario/a que haga una reseña de lo abordado en la sesión anterior.

Introduzca: la experiencia, presentando los objetivos de esta sesión a los/las participantes.

Escoja: a tres participantes de diferentes sexos, y pídeles que salgan un momento fuera del salón hasta que les indique que entren.

Coloca: tres sillas, al frente, y el resto de las sillas, las coloca en semicírculo, de tal manera que todos puedan ver. A las tres sillas que están al frente les coloca un sobre cerrado que contendrá una tarjeta de situación. Delante de las tres sillas coloca un paraguas abierto.

Distribuya: al resto de los participantes que están dentro del salón una hoja de evaluación de asertividad y un lápiz o bolígrafo para cada participante.

Indique: a las tres personas que estaban fuera del salón que pueden entrar. Y les pide que cada uno se siente en una de las sillas que están al frente. Tomarán los sobres que están sobre las sillas, y cuando el/ la facilitador/a les diga, no antes, leerán en silencio la tarjeta que les corresponde.

Antes de leer las tarjetas diga a las tres personas que una vez que terminen de leer las tarjetas actúen en consecuencia, como actuarían en esa situación. Pero que pase lo que pase "No pueden compartir el paraguas".

Diga: a los tres participantes que ya pueden coger los sobres, y los leen en silencio.

Facilite: al resto de los participantes, una hoja para evaluar la asertividad de los tres personajes. Tienen que evaluar una serie de comportamientos con un puntaje del 1 al 5. En donde 1 es nada asertivo y 5 muy asertivo.

Oriente: al resto del grupo que tienen que ver cómo actúan. Y que llenen las hojas que se les distribuyó (Hay que ver cómo actúan. Si son pasivos, si son asertivos o si son agresivos). Esto lo tiene que hacer de manera individual y en silencio.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Una vez que los participantes A, B y C dieron solución al problema que se les presentó.

Pregunte: al plenario: *¿Cómo habría que haber actuado adecuadamente ante la situación?*

¿Quién fue el más pasivo, el más agresivo, el más asertivo?

Motive: para que los /las participantes discutan la actividad en términos de lo que ayudó, y de lo que obstaculizó a los tres personajes, para poder dar sus respuestas asertivas.

Analice: con las y los participantes, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA POR CICLO DE DESARROLLO

MADRES, PADRES O TUTORES

OBSTÁCULOS (30 MINUTOS)

Participantes: Adultos.

Materiales: salón amplio, papel y lápiz, paleógrafos, marcadores, maskin tape.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Identificar los obstáculos que aparecen en el proceso comunicativo. - Elaborar herramientas e instrumentos para solventarlos.

Inicie: la dinámica explicando a los/las participante que tienen que pensar en situaciones en las que no se han sentidos satisfechos con una conversación o proceso comunicativo.

Pida: a cada persona que comparta con el grupo y, entre todos, se identifican qué elementos o situaciones condujeron al fracaso.

Indique: a algunos de los/las participantes, que represente con mímica alguno de los ejemplos expuestos. Puede ser de manera individual o grupal. La persona cuyo ejemplo se está realizando, debe alterar el estado de las figuras hacia la comunicación asertiva.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Realice: un debate en el que cada uno pueda expresar su opinión y sentimientos. Algunas preguntas generadoras pueden ser:

¿Qué es lo que has aprendido de tus compañeros el día de hoy?

¿Qué aprendiste que fuese inesperado?

¿Cómo hará esto cambiar tus interacciones con tu familia, amigos/as grupo en el futuro?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

De: la definición de conducta asertividad implica la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás, sin violar los derechos de las personas.

Explique: que la asertividad tiene dos extremos. La pasividad, que es la renuncia a mis derechos y necesidades y el otro extremo es La agresividad, que es imponer a los otros por la fuerza, mis derechos y necesidades por el poder, tratar de imponer a los demás y La asertividad, que es la conducta socialmente hábil, o socialmente útil tratando de dialogar, convencer, consensuar, etc.

La conducta pasiva hace referencia a la transgresión de los propios derechos, al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones al expresarlos de una manera autoderrotista con disculpa, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan no hacerle caso.

La conducta agresiva se trata de la defensa de los derechos personales y la expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas.

Por eso es importante tratar de comunicarnos asertivamente.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: LO QUE ME LLEVO DEL GRUPO (BALANCE DEL DÍA)

Material: Ninguno

Tiempo: 15 minutos

Solicita: a los/las los participantes que hagan el círculo en el centro de la sala para expresar lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo del aprendizaje adquirido en el día.

Conclusión: Incentive a los/las participantes a fijar el contenido transmitido, así como a llevar algunas experiencias y conocimientos relevantes del grupo captados durante el día.

F. CIERRE AFECTIVO: EL TÚNEL DE LOS ABRAZOS

Participantes: todos.

Material: Música suave de fondo.

Tiempo: 10 minutos

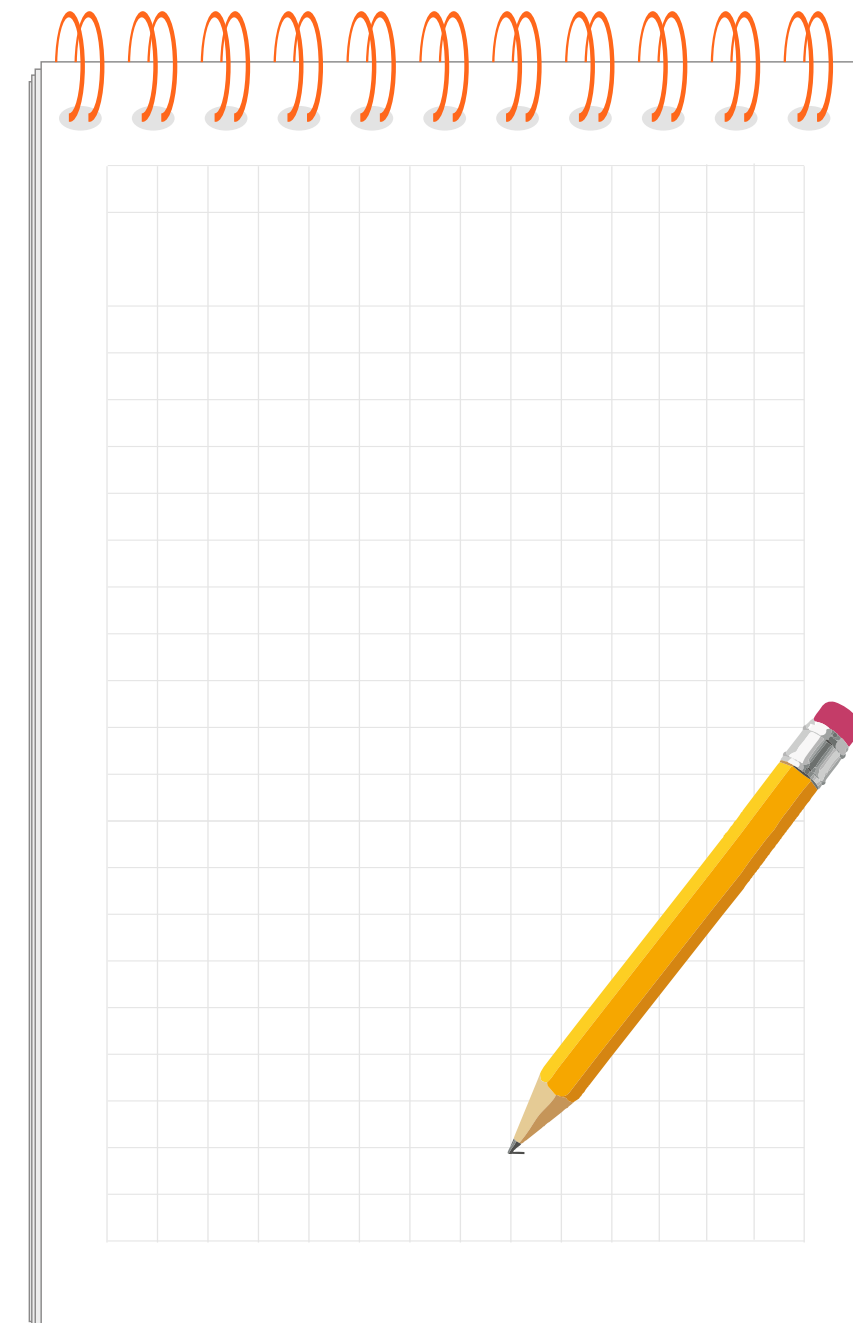
Indique: a todas las personas participantes que se sitúen en dos filas enfrentadas entre sí, dejando en el centro un pasillo por el que justo cabe una persona.

Oriente: que cada persona una a una, atravesarán el pasillo lentamente y con los ojos cerrados, empezando por uno de los extremos de la fila, todas los/ las participantes atravesarán el túnel hasta llegar a su final, situándose entonces en un lado del pasillo, haciendo otra vez de pared. Según pase cada persona por el túnel, será “lavada” por todas las demás, quienes podrán acariciarla, besarla, abrazarla por todo el cuerpo. El juego concluye cuando todo el mundo ha sido “lavado”.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO (5 MINUTOS)

Solicite: a los/as participantes que en el transcurso de la semana se mantengan atentos a las situaciones cotidianas en las que la comunicación se lleva a cabo de manera exitosa y aquellas en la que se produce un fracaso comunicativo. Les pedirá que registren en el cuaderno de trabajo, en la página 33, cuáles son los elementos que les parece contribuyen a estos resultados, cuándo la comunicación se facilita y cuándo no.

MIS NOTAS



H. MATERIAL DE APOYO

HOJA DE EVALUACIÓN DE LAS CONDUCTAS

Observe cómo actúan los participantes A, B y C. Basados en su observación llene la siguiente hoja que se les distribuyó (Hay que ver cómo actúan. Si son pasivos, si son asertivos o si son agresivos). Marque con una X según lo observado. Esto lo tiene que hacer de manera individual y en silencio.

No.	Conducta	A	B	C
1	Escucha y comprende las necesidades de los otros personajes.			
2	Trata de convencer a los otros de sus motivos de forma educada.			
3	Tiene una postura no verbal erguida pero no desafiante o defensiva.			
4	Utiliza palabras adecuadas sin herir o menospreciar a otros.			
5	Evita renunciar enseguida a su necesidad por complacer a otros.			
	TOTAL			

HISTORIAS

Hoja de trabajo

-(Fotocopie y recorte por la línea punteada)



TARJETA A

Dentro de 2 minutos, tienes una entrevista de trabajo clave, justo 2 calles más abajo de donde estás ahora. Está cayendo un chaparrón de agua tremendo y no puedes llegar empapado a la entrevista – darías muy mala imagen- y eso claramente te perjudicaría. Te refugias en un momento en un portal. No para de llover y cada vez llueve más fuerte. Empiezas a pensar que puedes perder el trabajo de tu vida y de repente ves un paraguas solo y sin dueño en el suelo...

(Fotocopie y recorte por la línea punteada)



TARJETA B

Estás a 3 minutos de la escuela infantil, donde tienes que recoger a tu hija de 2 años por la calle frente donde tú estás. Se ha puesto a llover y te has resguardado un momento en un portal y a la vez llueve con más fuerza. Además tienes fiebre y mojarte sería fatal. La escuela es muy estricta con los horarios de recogida y ya te dieron un toque de atención la última vez que llegaste tarde. Necesitas un paraguas como sea y de repente ves uno solo en el suelo y sin nadie cerca.



TARJETA C

Tienes una cita en un restaurante que hay a 5 minutos de donde estas calle arriba de donde te encuentras. Es con la pareja de tu vida de la que te has enamorado, lo has organizado todo para que salga perfecto. Llevas un peinado de peluquería y tus mejores ropas.

Pero se ha puesto a llover fuerte, te has refugiado un momento en un portal, necesitas un paraguas a como sea, no puedes permitirte que todo se eche a perder ese día...de repente ves un paraguas abandonado en el suelo...

