

MI COMUNICACIÓN ES CLAVE



NIVEL

Introductorio

GRUPO DE EDAD

13 – 16 años

TEMA

Mi comunicación es clave

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Conocimientos

Identificar diferentes estilos de comunicación a la hora de expresar sentimientos.

Habilidades

Adquirir un patrón de comunicación asertivo para expresar nuestra opinión y sentimientos a los demás.

Actitudes

Demostrar una actitud positiva hacia la comunicación respetuosa y mostrar empatía hacia los demás.

VIDEO EXPLICATIVO

Según te vas haciendo mayor, puede resultar muy difícil comunicar y expresar lo que sientes. A medida que las cosas cambian a tu alrededor, puede resultar difícil comunicar cómo te sientes de una forma respetuosa con tus propios sentimientos y con los de los demás. En este vídeo, veremos distintas formas de mejorar nuestra comunicación, mejorando así nuestra habilidad para expresar nuestros sentimientos.

A la hora de comunicarse correctamente, es muy importante saber comunicarse eficazmente con los demás. La comunicación eficaz significa ser capaz de transmitir tu mensaje con claridad y, al mismo tiempo, ser capaz de entender lo que dicen los demás. Puedes aprender a ser un comunicador más eficaz siguiendo estos tres pasos:

1. Escuchar activamente: esto significa prestar mucha atención a lo que dice la otra persona, sin interrumpirla ni distraerse.
2. Utilizar un lenguaje corporal adecuado: tu lenguaje corporal puede transmitir mucho sobre tus emociones. Mantén el contacto visual, sonríe y utiliza gestos para enfatizar tus argumentos.
3. Utilizar un lenguaje claro: intenta hablar más claro y evita utilizar palabras complejas que la otra persona pueda no entender.

Cuando aprendes a comunicarte eficazmente, te resulta más fácil expresar tus propios sentimientos. A la hora de expresar tus emociones, es importante recordar que cada persona expresa sus sentimientos de una forma diferente, y que hay muy pocas formas incorrectas de hacerlo. Aquí tienes algunos ejemplos de estilos de comunicación que pueden utilizarse para expresar sentimientos:

1. Estilo asertivo: expresas tus sentimientos con seguridad y respeto, sin menospreciar a los demás. Por ejemplo: “Me enfado cuando haces planes sin mí”.
2. Estilo agresivo: expresas tus sentimientos de forma hostil o enfadada, lo que puede hacer que la otra persona se sienta amenazada. Por ejemplo: “¡Eres tan egoísta que nunca piensas en mí!”.
3. Estilo pasivo: no expresas tus sentimientos, lo que puede dar lugar a malentendidos y resentimiento. Por ejemplo, quedarte callado cuando alguien dice o hace algo que te molesta.

En resumen, la comunicación eficaz y la expresión de tus sentimientos son habilidades esenciales que te ayudarán a construir relaciones sólidas y a resolver conflictos. Recuerda escuchar activamente, utilizar un lenguaje corporal apropiado y hablar con claridad. Además, elige un estilo de expresión que te resulte cómodo y evita ser agresivo o pasivo.



CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Comunicar nuestros sentimientos y opiniones puede resultar difícil cuando no sabemos cómo nos comunicamos con los demás o cuáles son nuestras habilidades. Utiliza este cuestionario para poner a prueba tus habilidades comunicativas y tu estilo de comunicación.

1. Cuando alguien te habla, tú:
 - a. Escuchas atentamente y muestras interés por lo que dicen
 - b. Interrumpes cuando tienes algo que decir.
 - c. Desconectas por completo.
2. Si estás enfadado, ¿cómo expresas tus emociones a los demás?
 - a. Me expreso de forma calmada y asertiva
 - b. Me guardo mis sentimientos para mí
 - c. Grito o me enfado
3. En las conversaciones de grupo, tú:
 - a. Escuchas a los demás y habláis por turnos.
 - b. Permaneces callado y no participas.
 - c. Dominas la conversación e interrumpes a los demás.
4. Cuando no estás de acuerdo con alguien, tú:
 - a. Compartes respetuosamente tu opinión y escuchas a los demás.
 - b. Discutes con él e intentas convencerle de que tienes razón.
 - c. Rechazas su opinión y te niegas a continuar la conversación.
5. Cuando te comunicas con otras personas, ¿utilizas un lenguaje claro y conciso que sea fácil de entender?
 - a. Sí, siempre.
 - b. A veces.
 - c. No, nunca.



Clave de respuestas

- Por cada respuesta "a" obtienes 2 puntos
- Por cada respuesta "b" se obtienen 1 puntos
- Por cada respuesta "c" se obtienen 0 puntos

8-10 puntos: ¡Buen trabajo! Tienes grandes dotes de comunicación y sabes escuchar. ¡Sigue así!

4-7 puntos: Tienes margen de mejora. Intenta escuchar más e interrumpir menos, y trabaja para expresar tus pensamientos y emociones de forma clara y respetuosa.

0-3 puntos: Puede que a veces te cueste comunicarte, ¡pero no pasa nada! Intenta ser más consciente de cómo te comunicas con los demás y trabaja para mejorar tu capacidad de escuchar y hablar.

ARTÍCULO: ¡EXPRÉSATE!

¡EXPRÉSATE! – LOS 4 ESTILOS DE COMUNICACIÓN.

La comunicación es muy importante en todas las relaciones: familiares, amorosas, laborales, escolares y de amistad. La forma en que nos comunicamos con los demás es muy importante para que los demás nos vean y nos entiendan. Saber comunicarnos eficazmente para expresar nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones es muy importante para asegurarnos de que somos respetados por quienes nos rodean.

Hay cuatro estilos de comunicación principales: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo. Cada estilo tiene sus usos y características únicas, y puede tener un gran impacto en la forma en que nos expresamos.

La comunicación pasiva significa que somos reacios a hablar por nosotros mismos, lo que puede provocar sentimientos de resentimiento o frustración. Las personas que se comunican de forma pasiva tienden a evitar los conflictos y pueden tener miedo de expresar sus opiniones y sentimientos por si molestan o enfadan a los demás. Esto puede dificultar que los demás entiendan lo que piensan o sienten, lo que puede dar lugar a malentendidos.

La comunicación agresiva implica ponerse de pie y hablar avasallando a los demás. Las personas que se comunican de forma agresiva pueden ser bastante conflictivas y, a veces, recurrir a insultos y otras formas negativas de expresarse. Esto puede hacer que los demás se sientan a la defensiva, intimidados o

menospreciados cuando se comunican con ellos, lo que provoca más conflictos o resentimientos.

La comunicación pasivo-agresiva consiste en expresar los sentimientos de una forma que parece bastante dócil en la superficie, pero que contiene ira u hostilidad ocultas. Esto puede llevar a confusión y desconfianza, ya que otras personas pueden no entender estos sentimientos subyacentes que no puedes expresar.

La comunicación asertiva es la forma más eficaz de comunicación. Significa que eres capaz de expresar tus sentimientos y necesidades de forma clara, segura y respetuosa. Cuando una persona es capaz de comunicar sus propias necesidades y límites, es capaz de escuchar y respetar las necesidades y límites de los demás. Este estilo permite una comunicación más abierta y honesta, que conduce a relaciones más sólidas y a la resolución eficaz de conflictos.

En resumen, la comunicación es una parte esencial de nuestra vida cotidiana, y la forma en que expresamos nuestros pensamientos y sentimientos puede repercutir en nuestras relaciones y nuestra autoestima. La forma en que expresamos nuestros sentimientos puede tener un impacto significativo en la forma en que los demás nos perciben, e incluso puede afectar a nuestra propia autoestima y confianza. Es importante cómo nos comunicamos y cómo puede afectar a los demás, así como ser conscientes de los estilos de las personas con las que nos comunicamos. Comunicándonos de forma asertiva y respetuosa, podemos crear relaciones positivas y sanas con los demás.

GUIÓN PARA LA ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA

Tener habilidades para una buena comunicación es esencial para establecer relaciones sólidas y resolver conflictos de forma eficaz. Mejorar estas habilidades requiere autorreflexión y la voluntad de identificar áreas de mejora. En esta actividad, nos tomaremos un tiempo para reflexionar sobre nuestras conversaciones recientes e identificar acciones específicas que podemos llevar a cabo para mejorar nuestras habilidades comunicativas.

1. Reserva 10 minutos de tiempo sin interrupciones para reflexionar sobre tus habilidades comunicativas.
2. Piensa en una conversación reciente que hayas tenido con alguien. Puede ser una conversación con un amigo, un familiar o un profesor.
3. Hazte las siguientes preguntas y escribe tus respuestas:
 - *¿He escuchado activamente a la otra persona?*
 - *¿He hablado con claridad y seguridad?*
 - *¿He comunicado mis pensamientos y sentimientos de forma eficaz?*
 - *¿He mostrado respeto hacia la otra persona?*
4. Basándote en tus respuestas, identifica un aspecto de tu estilo comunicativo que te gustaría mejorar.
5. Escribe tres acciones concretas que puedas llevar a cabo para mejorar en este aspecto. Por ejemplo, si has identificado que necesitas escuchar de forma más activa, una acción podría ser

practicar la concentración en la persona que habla, en lugar de dejar que tu mente divague.

6. Márcate el objetivo de practicar estas acciones en tu próxima conversación. Por ejemplo, si tu objetivo es escuchar más activamente, haz un esfuerzo consciente por centrarte en el interlocutor y hacerle preguntas aclaratorias si es necesario.
7. Reflexiona sobre tus progresos tras esa conversación:
 - *¿Ha llevado a cabo con éxito las acciones que había identificado?*
 - *¿Has notado alguna mejora en tus habilidades comunicativas?*



VIDEOTECA

Cómo se produce la falta de comunicación y cómo evitarla (*Katherine Hampsten, TED-Ed*)

<https://www.youtube.com/watch?v=gCfzeONu3Mo>

AMAZE: Estilos de comunicación (*Amaze.Africa*)

<https://www.youtube.com/watch?v=EphjCWXe41A>

Ejemplos de asertividad (*Lorena Cisneros Arevalo*)

<https://www.youtube.com/watch?v=FFjGGZecO04>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422