

Participación en el Foro

Hablando el mismo idioma

Comunicación efectiva

Estrategia:

Aprender a distinguir con el grupo cuando una comunicación es agresiva, pasiva y asertiva y practicarlo.

Inicio: comenzamos con una técnica de respiración consciente, posteriormente se les pregunta a los alumnos por medio de la dinámica la papa caliente colocándose todos en círculo, ¿cómo se sintieron al realizar este ejercicio de respirar consciente? ¿qué pasaba por su mente cuando sentían su respiración? ¿qué emoción se manifestó y que le agrado de esta técnica?

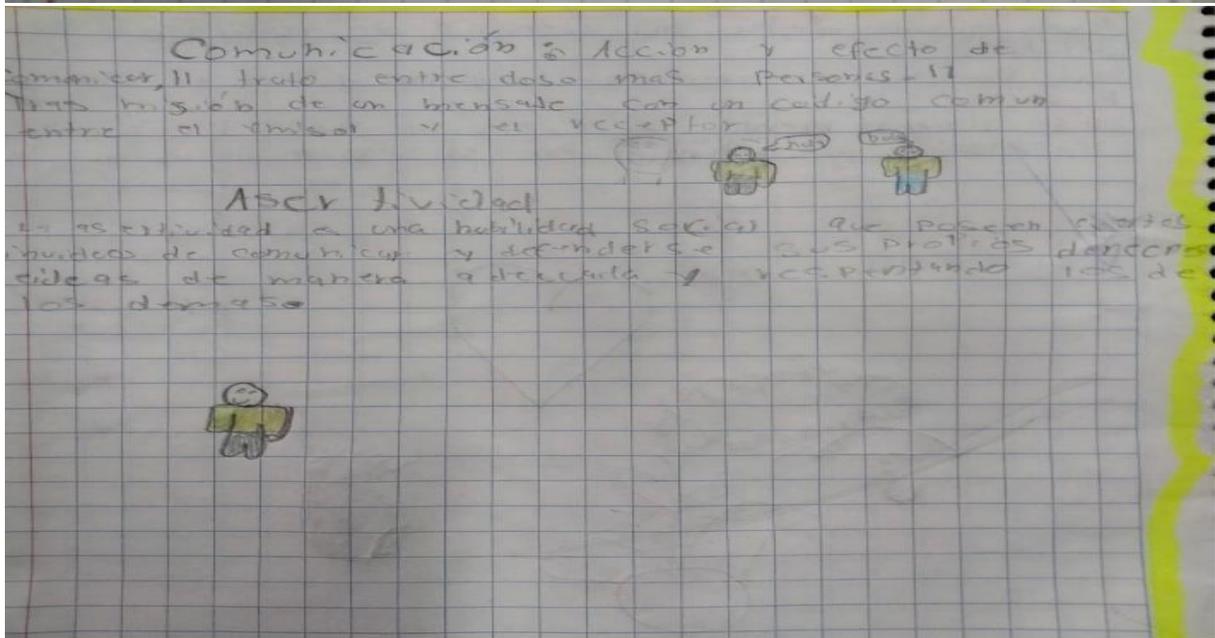
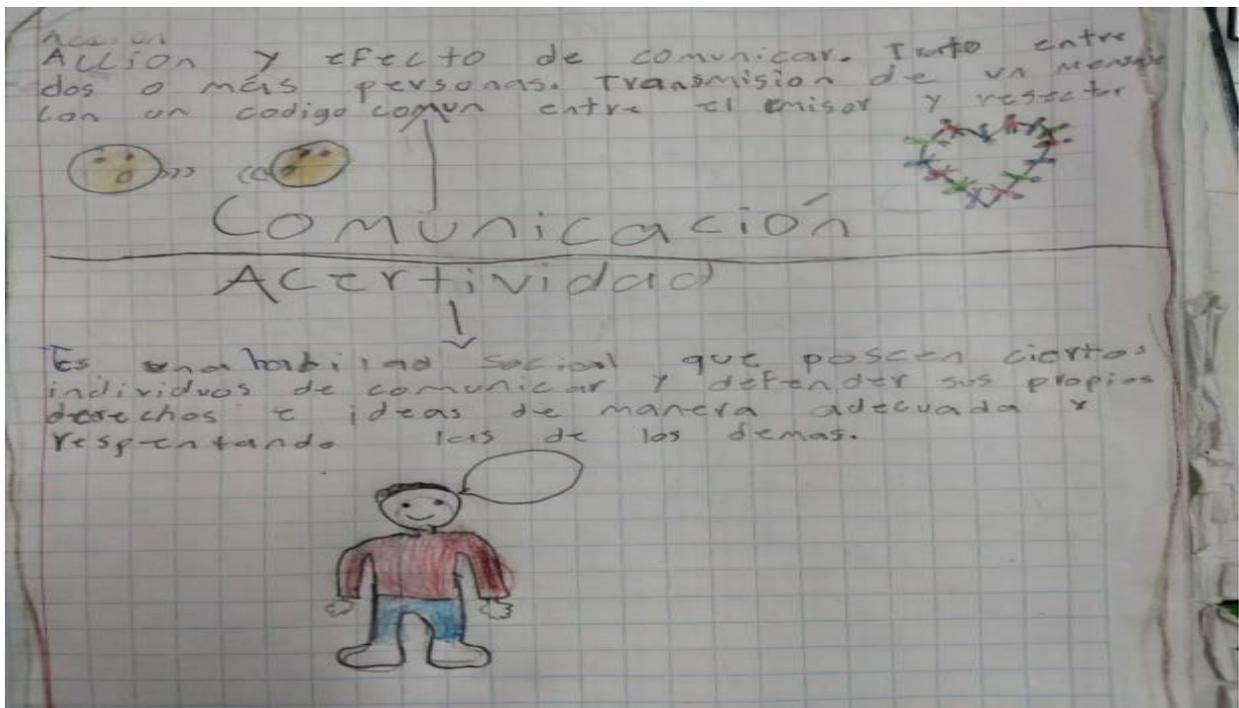
Desarrollo: hacemos un recordatorio sobre las actividades que se realizaron en el primer módulo ¿cuáles eran las emociones? ¿con que color las identificaron? etc.

Algunos de los alumnos mencionaron que alegría, tristeza, miedo, enojo, calma. Dieron algunos ejemplos sobre situaciones o manera en la cuales sintieron manifestarse estas emociones. Se retroalimentó lo siguiente al grupo: cada emoción es manifestada a través de un lenguaje ya sea verbal; utilizando palabras o no verbal; utilizando gestos, posturas, etc. Por ejemplo, como se sienten cuando están enojados, como es su postura, las facciones de su rostro, que hacen.

Un alumno menciona que sus cejas las inclina, su frente se arruga y su boca permanece apretada, otro alumno menciona que su cuerpo lo siente duro y que quiere correr.

Escuchando a los alumnos les menciono que; comunicamos todo a través de nuestro cuerpo, existen tres maneras de comunicar; comunicación agresiva, pasiva y asertiva. una la expresamos sin considerar los sentimientos y derechos de los demás (agresiva). Otra es cuando una persona no expresa sus emociones, sentimientos o necesidades, permitiendo que otros hablen por ellas o ellos (pasiva) en este punto un alumno hace intervención mencionando que esta comunicación en el grupo no la identifica ya que todos los compañeros si deciden por ellos mismos y manifiestan su sentir. Y la comunicación asertiva; que es la expresión directa de pensamientos y sentimientos de una manera respetuosa.

Posteriormente de estas tres comunicaciones se dio a elegir a los alumnos una para que investigaran más sobre ella, para lo cual los alumnos eligieron la comunicación asertiva ya que mencionaron que es la que aún no practican constantemente. Realizaron sus anotaciones en su cuaderno.

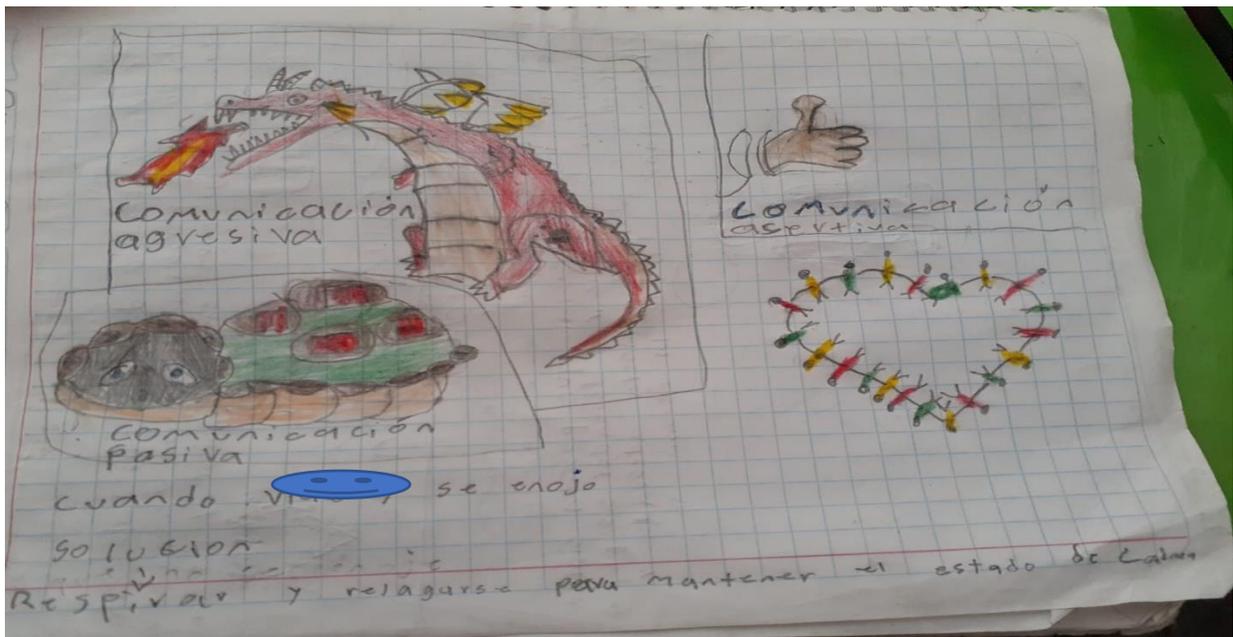


Para finalizar compartieron su definición y su ejemplo a través de sus escritos y dibujos. Mencionan que una manera de comunicarse asertivamente es cuando un compañero dice a otro si algo le molesta o agrada o cuando alguien le llama a un compañero poniéndole un apodo o que le digan alguna palabra altisonante y esto le molesta ya que no le gusta, se siente enojado y triste y él lo dice a su grupo. También es importante que le mencione que ya no quiere que le digan de esa manera y que lo trate con respeto.

Cierre: se le dio lectura a la definición de comunicación agresiva, comunicación pasiva y comunicación asertiva las cuales vienen en el manual, y cerramos haciendo una comparación de estas. Los alumnos mencionan que les agrado esta actividad ya que les

ayuda a tratarse mejor entre ellos de una manera respetuosa. Y también a mejorar su manera de comunicarse con los demás, reconocer el como se sienten cuando están comunicándose de agresiva, pasiva o asertivamente; por ejemplo, cuando se enojó una compañera y menciono que mejor iría al lugar del termómetro de emociones para respirar y contar hasta, “Pienso...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas?” “¿Qué te parece?”

La alumna menciona que piensa que sus compañeros se ríen de sus dibujos que no están bonitos, siente enojo y tristeza, por eso elevo la voz para decir que se callaran y dejan de reírse. Ella quiere que sus compañeros dejen de reír y le pidan una disculpa, para lo cual los compañeros al escuchar esto se acercaron y le pidieron una disculpa reconociendo que su actuar no es el adecuado. La alumna menciona que le parece bien y está más tranquila.



Conclusión:

El identificar la manera en la cual nos estamos comunicando con los demás es el primer paso para modificar esta conducta, muchas de las ocasiones solo sabemos que debemos comunicarnos con respeto, pero no lo que involucra esta comunicación. En algún momento de nuestra vida como lo mencionaba un alumno nos hemos comunicado de las tres formas, algunas ocasiones agresivas, otras pasivas y también asertivamente, ya sea en casa, escuela, con compañeros, familiares, amigas, amigos, y de alguna manera hemos herido, nos han herido y algunas otras hemos perdido respeto y también dimos respeto. Considero que todo para aprender algo lo tenemos que hacer hábito y la comunicación asertiva debe de hacerse hábito para llevarla a la práctica durante toda nuestra vida.