

Nuestro unicef

Guía sobre comunicación y expresión



CDN 30 AÑOS
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO



Contenido

Guía para Líderes

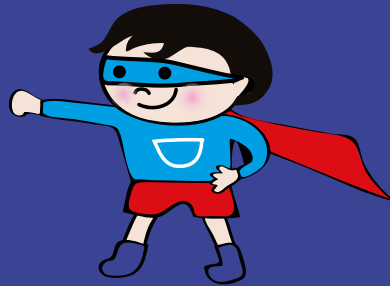
Conceptos clave, recursos y orientaciones	2
<hr/>	
Objetivos de la competencia de comunicación y expresión	
Objetivo 1: Escuchar las perspectivas, preocupaciones y necesidades de otras personas	3
A. La escucha activa	4
B. Validación emocional	9
C. Empatía	14
<hr/>	
Objetivo 2: Expresar con precisión tus ideas, perspectivas u opiniones	19
A. Comunicación efectiva	20
<hr/>	
Objetivo 3: Comunicarse con calma y eficacia en situaciones difíciles	23
A. Persuasión:	25
B. Asertividad	27
C. Control de las emociones	28
<hr/>	
Objetivo 4: Comprender cómo la comunicación puede contribuir a la construcción de conflicto o de paz	31
A. Lenguaje verbal y no verbal como constructor de paz o de conflicto	32
<hr/>	
Bibliografía	34



Guía para Líderes

Conceptos
clave, recursos y
orientaciones

En este documento encontrarás algunas orientaciones para la realización de talleres. Esta es una guía que te presenta algunas recomendaciones y recursos que puedes utilizar en los encuentros con tu círculo. La comunicación y la expresión son elementos fundamentales que nos ayudan a relacionarnos de una mejor manera con quienes nos rodean, pueden ser generadores de paz o de conflicto, potenciar un proyecto o derrumbarlo, fortalecer relaciones sociales o acabar con las mismas. Es por esto, que son tan importantes.



Objetivos de la competencia de comunicación y expresión



Objetivo 1:

Escuchar las perspectivas, preocupaciones y necesidades de otras personas

La comunicación te permite reconocer las diferencias de las personas y valorar estas cualidades, por lo que es importante fortalecer un diálogo que promueva la diversidad como una forma válida de construir juntos. Para esto es necesario contar con herramientas como:

- A. Escucha activa.
- B. Validación emocional.
- C. Empatía.

Nuestra meta es lograr que los integrantes de nuestro círculo puedan: escuchar y observar estilos de comunicación.



A. La escucha activa: Cuando hablamos con otros y otras asumimos que estamos escuchando, pero ¿Qué tan hábiles somos realmente para captar la información, concentrarnos en el interlocutor y comprender su lenguaje verbal y no verbal? Recuerda que no es solo recibir información, la escucha implica que tu atención esté enfocada, que tus sentidos estén dispuestos y que tengas la actitud necesaria para manifestarle al otro u otra que te interesa la conversación.

Ten presente que todo comunica: Tu postura corporal, tu lenguaje, contacto visual, tono de voz, la distancia física y tus gestos. Algunas veces no somos conscientes de nuestras habilidades, pero algunos ejercicios nos ayudan a evidenciar cómo estamos en estas áreas/habilidad y cómo podemos mejorar.

Ejercicio 1: Un ejercicio muy valioso es una autoevaluación de tu escucha, responde de manera honesta las siguientes preguntas¹ que te ayudarán a saber en qué nivel está tu proceso de escucha.



Contesta las siguientes preguntas y evalúa tu escucha.

- ¿Estás pensando y construyendo tu respuesta a la vez que el otro sigue hablando?
- ¿Imaginas (supones) qué es lo que va a decir el otro u otra antes de que lo diga?
- ¿Crees que es importante dejar claro tu punto de vista y por esta razón interrumpes o terminas las frases de otras personas?
- ¿Tu mente divaga o se desconecta pensando en temas que tienes pendientes o son importantes para ti, mientras el otro te está hablando?
- ¿Reaccionas con impulsividad ante ciertas palabras?

Si la respuesta es **SÍ** a dos o más de las preguntas, es necesario trabajar en tu escucha y fortalecer esta habilidad.

Este diagnóstico inicial te ayuda evidenciar algunas malas prácticas que desfavorecen la escucha y propician problemas de comunicación. Procura siempre:

- Escuchar a quien esté hablando y esperar a que termine de hablar antes de responderle.
- Tener la mejor disposición para escuchar, analiza la postura del otro u otra e intenta no tener prejuicios sobre lo que va a decir.

¹ Modelo adaptado de Blog del mando intermedio

- Tu opinión es valiosa, al igual que la de tu interlocutor o interlocutora, por lo cual cuando discutas hazlo de forma respetuosa, sin agredir ni utilizar palabras que afecten a quien dialoga contigo, piensa “¿me gustaría que, a mí, me digan esas palabras?”
- Concéntrate en lo que te están diciendo, no siempre es fácil, pero es necesario para poder saber qué es lo que están proponiendo.
- Mantén la calma. Siempre parte del concepto de la buena fe: Las personas no buscan lastimarte, si hay algo de lo que dicen que te hace sentir mal, díselos de manera respetuosa.

Estos *tips* te ayudarán a tener una mejor comunicación. Puedes fortalecer las habilidades de tu círculo con los ejercicios de la guía actívale:

Ejercicio 2: Cuéntales esta historia “Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.”²

Al terminar la historia, pregúntale al grupo: ¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?, solo con escucha activa lograran resolverlo. Lee de nuevo el enunciado y descubre la respuesta.



² Modelo adaptado de Blog del mando intermedio



¡La escucha activa te permitirá tener mejores resultados en tus círculos!

Elementos importantes para lograr tener una escucha activa:



1. Enfócate y concéntrate: Recuerda que estás interactuando con alguien, presta atención a las ideas que te están diciendo; la concentración es muy importante al momento de escuchar.



2. Contacto visual: Siempre establece contacto visual, esta es una muestra de respeto y atención, además te ayudará a concentrarte en lo que está diciendo la otra persona.



3. No interrumpas: En la medida de lo posible no interrumpas, permite que quien te habla exprese su idea, sus opiniones y concepciones. Si se tiene un tiempo limitado que ha sido sobrepasado o si algún participante está irrespetando o utilizando lenguaje agresivo podrás interrumpir, realizando una intervención, siempre respetuosa y repasando las reglas acordadas.



4. No domines la conversación: Permite que la comunicación se dé en doble vía. No acapares la palabra o utilices tu posición de líder para ser el único que habla, permite que los demás aporten sus puntos de vista dando valor a estas intervenciones.

Ejercicio 3: Pregúntales si alguna vez han jugado teléfono roto, cuéntales que es transmitir un mensaje, que susurras en el oído de tu compañero y este a su vez lo transmite a otro, hasta pasar por todos los participantes, el último transmite el mensaje que le llega. Pídeles que estén en círculo y determina en donde empiezas a transmitir el mensaje, diles que solo pueden dar el mensaje una vez no se puede repetir ni preguntar a quién te está dando el mensaje.

Mensajes “Pedro corre feliz por la pradera, comiendo sándwiches de grillo cantor, junto a su amigo que es constructor”, permite que lleven el mensaje y escucha lo que llega al final. Diles “¿crees que es fácil comunicarse así? ¿en qué punto creen que se distorsiona el mensaje?”. Muchas veces eso sucede en nuestra vida diaria una persona transmite el mensaje a otra y esta a su vez a otra y cada vez que se va distorsionando más y más.

Invita a que participen en la reflexión sobre qué tan atentos estamos de nuestra escucha, pregúntales ¿Creen que tenemos escucha activa la mayoría del tiempo? ¿Cómo creen que ayuda la escucha activa en nuestros procesos de comunicación? ¿Qué elementos crees que son necesario para tener escucha activa? ¿Alguna vez has tenido problemas por no tener escucha activa, por ejemplo, llevar mal el mandado a tu mamá o no llevar una tarea porque no escuchaste que era para ese día?

Ejercicio 4: Juego de silencios y sonidos ³

Permite practicar las habilidades de escucha y manejar el estrés, oyendo sonidos en un ambiente pacífico.

Pide a los participantes que encuentren un lugar cómodo en el piso y que se recuesten con los ojos cerrados. Pueden cubrirse los ojos con las manos o con una prenda de vestir si les resulta relajante. Diles: "Ahora escucharemos y recordaremos. Primero tómate un minuto para escuchar los sonidos que hay a tu alrededor." Dale un minuto para que se calmen y se relajen.



Diles: "Mientras escuchan, intenten que su respiración se vuelva lenta y tranquila. Es posible que escuchen su propia respiración o incluso el latido de su corazón." Diles: "Ahora emitiré algunos sonidos. Presten atención y traten de recordar lo que oigan."



Emite una secuencia de cinco o seis sonidos con las manos, pies, voz u otra parte del cuerpo. Elige sonidos que no sean demasiado fuertes o alarmantes. Una secuencia de muestra podría ser:

- Chasquee los dedos tres veces.
- Aplauda una vez.
- Chasquea los dedos tres veces de nuevo.
- Arrastra un pie por el suelo y luego el otro.
- Haz clic con tu lengua cuatro veces.
- Silba.



³ Modelo del Kit de adolescentes UNICEF 2016



Diles: "Ahora repetiré la secuencia." Repite la secuencia una o dos veces.

Diles: "No abran los ojos; levanten las manos si creen que recuerdan la secuencia de los sonidos." Pide a los participantes que levanten las manos y que repitan la secuencia de sonidos.

Diles: "Ahora hagamos la secuencia todos juntos." Repitan la secuencia de sonido con todo el círculo. Emite una secuencia más larga de ocho o nueve sonidos para el círculo y repítelo al menos una vez. Pide a los participantes que intenten recordar y repetir la secuencia.

Optativo: Pídele a un o una participante que invente una secuencia de sonidos y anima al resto del círculo a recordar y repetir la secuencia.

Diles: "Ahora solo escucharemos los sonidos que nos rodean." Espera un momento en silencio mientras escuchan los sonidos. Di en voz baja: "Antes escuchaban a una sola persona. Ahora, traten de ver si pueden escuchar muchos sonidos al mismo tiempo." Espera de nuevo en silencio.



Pídeles que abran los ojos lentamente. Estiren los brazos sobre la cabeza y los pies hacia abajo. "Siéntense lentamente".



Pregúntales:

- ¿Qué escucharon?
- ¿Son estos sonidos los que sueles oír y notar? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo te sentiste cuando intentabas oír muchos sonidos diferentes al mismo tiempo? ¿Te sentiste diferente al escuchar los sonidos de una sola persona?

Explica: Tratar de concentrarse y escuchar muchos sonidos al mismo tiempo puede fortalecer las habilidades de escucha y concentración. Puede asimismo, ayudarles a relajarse y reducir su estrés.



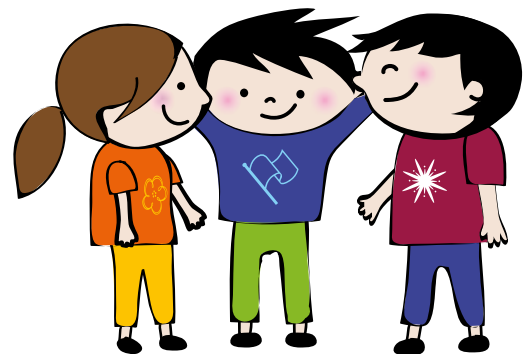
B. Validación emocional: Todos los seres humanos contamos con las emociones como una forma de relacionarnos entre nosotros, nos sentimos mucho más a gusto en aquellos espacios en donde nos creemos reconocidos, valorados y que nuestra opinión aporta para el desarrollo de las actividades.

Generalmente es a estos lugares a donde queremos volver y a los cuales de manera voluntaria aportamos; tener espacios para fortalecernos de manera colectiva es necesario para establecer vínculos.

Crear ambientes de confianza es muy importante, cuando los interlocutores sienten que se respeta su opinión, sin que esto signifique estar de acuerdo siempre, están más a gusto. Muchas veces encontraremos puntos de vista diversos e incluso contrarios, pero cuando el ambiente es armónico y se escucha a quienes participan, se sentirán reconocidos y comprendidos.

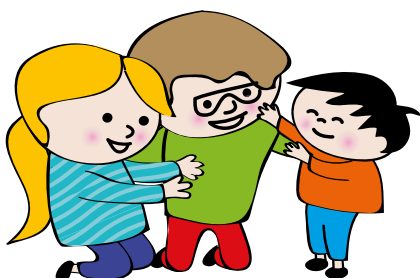
Todos los sentimientos son válidos, así algunas veces no logremos entender la razón por la cual la otra persona los está viviendo; algunas veces sin mala intención hemos dicho “no es para tanto”, “no te preocupes” o “ese no es un motivo para estar tristes”, pero por más que la otra persona quiera cambiar sus sentimientos, no es algo que pueda hacer tan sencillo, es necesario fortalecer la inteligencia emocional, lo que veremos más adelante en la habilidad para controlar las emociones. Es preciso comprender que todas las emociones que experimentamos tienen sentido y son válidas. Cuando invalidamos las emociones estamos dando a entender que lo que está sintiendo es incorrecto. Recuerda que es la experiencia emocional del otro, así como hay cosas que para ti pueden despertar mayor sensibilidad y para otros no, hay situaciones que tal vez para ti sean más fáciles de manejar que para otros.

Es importante corroborar la importancia de lo que está sintiendo la otra persona, de manera que cada participante esté dispuesto a respetar las emociones y sentimientos; es importante aclarar que no es necesario estar de acuerdo o que creamos que esa es la mejor respuesta emocional, pero sí es importante asegurar un ambiente de respeto. **Aceptar la experiencia emocional como parte del ser humano.**



Tips

Para fortalecer la validación emocional debemos:



1. Tener escucha activa.
2. Tener la mente abierta a hacer lugar a todas las emociones humanas.
3. Escuchar sin aconsejar: si la persona no ha pedido consejo y nosotros le decimos nuestra opinión es como si quisiéramos que sus emociones cambiaran.
4. Preguntar si quiere compañía o si prefiere estar solo o sola, recuerda: si quiere compañía puedes escuchar, no emitas juicios ni valoraciones.
5. Si es una situación que no puedes manejar o requiere compañía, busca ayuda, siempre ten presente según cada caso quien puede ayudar y cuáles son las rutas de atención.

• **Ayuda emocional y atención psicosocial:** El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, cuenta con una ruta de atención mental, los centros de atención en salud de los diferentes territorios colombianos cuentan con servicios de orientación, atención y prevención en diversos temas psicológicos y sociales, así mismo se cuenta con la línea 106, con la cual pueden comunicarse las personas para abordar temas como, depresión, ideación suicida, consumo de sustancias psicoactivas, miedo y ansiedad, te atienden personas especializadas y brindan orientaciones para tener la atención que se requiera.

• **Atención ante la violación de los derechos de los niños y niñas:** El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) cuenta con una línea de atención para la protección y garantía de los derechos de la niñez, cualquier adulto o niño puede comunicarse a la línea 141, las 24 horas del día, 365 días a la semana para denunciar cualquier violación de los derechos o para pedir orientación para la protección de los mismos.

• **Orientación para la protección y promoción de los derechos sexuales y reproductivos de los jóvenes:**

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia cuenta con la línea de adolescentes 106, la cual brinda orientación sobre “el embarazo en la adolescencia, las distintas formas de violencia de género y sexual, las ITS y el VIH/SIDA. En este marco, el Ministerio de Salud y Protección Social promueve políticas, planes y modelos que buscan garantizar un abordaje integral de la salud sexual y la salud reproductiva, así como la promoción de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos”⁴

• **Autoridades locales:** Así mismo las autoridades locales en los diversos territorios cuentan con programas especializados en la atención a la juventud, acércate a ellos y averigua más.

Muchas veces por el afán de querer hacer sentir mejor al otro u otra invalidamos sus emociones, recuerda que no existen emociones malas o buenas, todas son válidas en la experiencia humana.

Ejercicio 1: Álbum de emociones.

Divide un pliego de papel en cuatro, en cada una de las divisiones pon títulos: en uno alegría, en otra tristeza, en otro esfuerzo y en otro miedo. Entrégale 4 pedazos de papel a cada participante (divide una hoja carta en 4), pídeles que cada quien dibuje, en cada trozo de papel una situación que le proporcione alegría, otra que le cause tristeza, una que despierte su valentía y otra que le genere miedo.

Pídeles que peguen los dibujos en los espacios que correspondan y que cuenten rápidamente su situación; cuando todos hayan pasado pídeles que cuenten cómo fortalecerían los escenarios de felicidad y cómo podrían combatir los escenarios de tristeza.

Permite que reflexionen y compartan entre todos, sus experiencias y digan que ideas de otros y otras les parecen valiosas para aplicar a su vida diaria.



⁴ Ver Ministerio de Salud : <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/adolescentes-y-jovenes.aspx>,

Ejercicio 2: Cuento compartido. Pídeles que se ubiquen en círculo, escoge participantes que no estén seguidos y dales una emoción, así:

- **Alegría** 
- **Enfado** 
- **Miedo** 
- **Amor** 
- **Vergüenza** 
- **Sorpresa** 



Inicia una historia, la cual cada uno debe ir completando de manera inmediata a la intervención de su compañero de al lado; cuando llegue el turno del participante al que le diste una emoción, éste debe darle giro al relato de manera que incluya la emoción que le corresponde. Inicia así:

Yo era un niño de 12 años con una vida cotidiana, hasta que un día..., permite que los otros participantes sigan construyendo la historia, debe tener coherencia y seguir narrando los sucesos en primera persona.

Pregúntales a los y las demás participantes si lograron identificar la parte de la historia en donde se manifestaba, alegría, enfado, miedo, amor, vergüenza y sorpresa.

Ejercicio 3:⁵ Crea una historia de emociones. Haz rodar el cubo de emociones (Anexo 1) para que creen una historia basada en la emoción elegida. Los participantes elaborarán un guion gráfico mediante el dibujo de imágenes y/ o palabras.

Reúne a los y las participantes en un círculo. Deja que cada participante haga rodar el cubo de emociones. Pídeles que recuerden la emoción que le correspondió, explica que cada participante creará una historia sobre la emoción que le salió en el cubo, entrégale a cada participante una hoja de papel, marcadores y bolígrafos.



Pídeles que doblen su papel dos veces para crear cuatro rectángulos (muéstrales cómo hacerlo). "Pueden usar este papel como tablero de historias" díles que, en el rectángulo de la parte superior izquierda, dibujen la primera parte de la historia; el segundo rectángulo de la parte superior derecha será para el segundo paso de la historia, la tercera parte de la hoja es la parte central de la historia y la cuarta hoja es el final de la historia.

⁵ Kit de herramientas para adolescentes UNICEF

Diles: A continuación, se muestran algunas ideas útiles para crear la historia, imagina un personaje, alguien real o ficticio, experimentando esta emoción.



¿Por qué está experimentando esa emoción? ¿Piensa en quién es la persona? ¿Es un joven, un anciano, un niño o una niña? ¿Qué sucede antes de que esta persona experimente esa emoción? ¿Qué pasa después? ¿Dónde está esa persona? ¿Qué está haciendo esa persona?

Pídeles que dibujen la historia de esa persona en el tablero de historias, recuérdales que pueden dibujar el sentimiento en cualquier punto de la historia: Al principio, en la mitad o al final. Dale a los participantes tiempo para que dibujen sus historias.



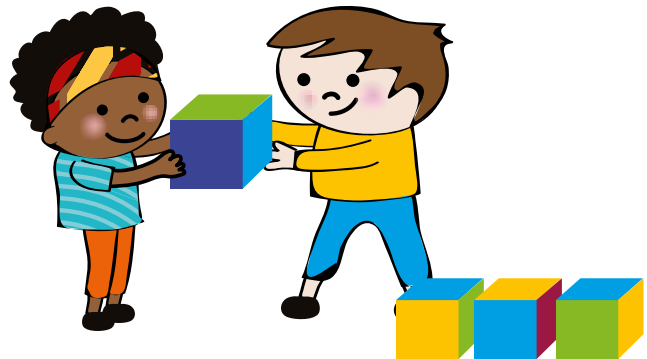
Llámales de vuelta al círculo. Invita a los y las participantes a que compartan sus historias organizando un recorrido por la galería.

Pregunta:



¿Qué causaron las diferentes emociones de sus historias? ¿De qué forma manejaron los personajes las emociones? ¿Fueron esas formas útiles o inútiles para comprender esas emociones? ¿Manejar emociones positivas supone alguna vez un desafío? ¿Qué hicieron sus personajes para manejar sus emociones positivas? ¿Qué nuevas formas de manejar emociones resultan difíciles o positivas de estas historias y qué podría probar en la vida real?

Permite que los y las adolescentes escriban sobre una emoción diferente en caso de que no se sintieran cómodos o cómodas al escribir sobre la que “rodaron” en el cubo de emociones.



C. Empatía: Nos permite conectarnos con otras personas, intentar experimentar de forma racional lo que están sintiendo los demás; nos ayuda a fomentar el interés y preocupación por nuestros semejantes, es una herramienta de gran importancia cuando intentamos entablar vínculos.

Esta habilidad nos ayuda a comprender el comportamiento y la toma de decisiones de otras personas. Para que se genere un entorno empático es fundamental mostrar respeto.

La empatía nos permite estar más cercanos o cercanas, pues brinda elementos para saber leer a las otras personas. Cada vez que practicas la empatía con los y las demás, aprendes nuevas formas de interpretar las conductas, pensamientos, emociones y percepciones. Relacionarse con personas de diferentes edades, culturas, concepciones y formas de pensar nos ayudan a ser cada vez mejores en analizar los comportamientos, recuerda que la empatía conlleva una gran responsabilidad que implica no hacerte daño a ti mismo o a los demás para lo cual siempre debes recordar:

- ¿Cuál es tu rol? Es fundamental que sepas qué esperan de ti.
- ¿Qué capacidades y habilidades tienes?
- ¿Qué necesita el otro de ti?

Ejercicio 1: Los y las participantes crean una historia desde la perspectiva de un animal: mamífero, ave o insecto e interpretan el papel.



Cuéntales a los participantes que crearán una historia y un juego de rol para aprender sobre el significado de la empatía.

Explícales que la empatía consiste en ponernos en el lugar de otra persona y tratar de entender un sentimiento o situación desde su perspectiva; diles: “es probable que ya lo hayan hecho antes, tal vez sin darte cuenta de que lo estabas haciendo, ¿Te has encontrado alguna vez pensando en algo desde la perspectiva de otra persona? ¿Fue útil para ti o para la otra persona?” deja que algunos participantes respondan y compartan ejemplos de sus propias experiencias.

Diles que practicarán algunos ejercicios de empatía, pensando no desde la perspectiva de otra persona, sino de un animal.

Diles: “Comiencen por pensar en un tipo específico de animal, cierren los ojos e imaginen que son ese animal. ¿Qué tamaño tiene? ¿En qué posición está? ¿Qué ve a su alrededor? ¿En qué está? Mantengan los ojos cerrados e imaginen que, por un momento, están en el cuerpo de ese animal”

Explica a los y las participantes que formarán grupos pequeños de entre tres y cuatro personas. Cada uno deberá representar el animal que imaginó. La tarea consiste en crear/improvisar un pequeño juego de rol sobre lo que sucede cuando sus personajes interactúan.

Luego proporciona un espacio para la discusión:

¿Qué sentiste al pensar en la perspectiva de un ave, animal o insecto?
¿Cómo se veían a los otros personajes de tu historia? ¿Cómo se veía el mundo desde esa perspectiva?

¿Has pensado alguna vez en ver la vida desde la perspectiva de otra persona? ¿Cómo sería ser otra persona?

¿Cómo puede esta idea de empatía ayudarnos en nuestras relaciones?
¿Y en discusiones o conflictos?

Ejercicio 2: Pídeles que giren el cubo de emociones y que cuenten una situación de su vida en donde se hayan sentido con la emoción que salió en el dado. Pide que alguien más cuente otro momento en donde haya compartido este sentimiento, pídeles a los y las demás participantes que cuenten si esa misma situación les provoca el mismo sentimiento o si provoca un sentimiento diferente.

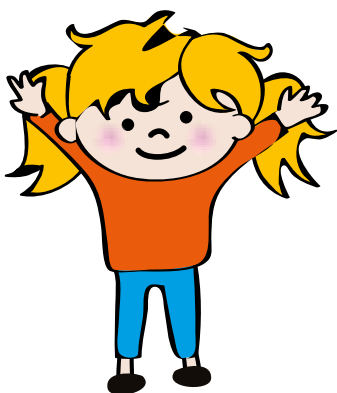
Pide que alguien más lance el dado y repite el ejercicio por lo menos con tres emociones diferentes, luego discutan:

- ¿Cómo se puede fomentar la empatía?
- ¿Qué sentimientos tuvieron en común y cuáles no?



Para poder escuchar las perspectivas, preocupaciones y necesidades de otras personas, es necesario que seamos empáticos, lo cual implica la capacidad de entender y respetar las sensaciones, emociones y puntos de vista de otras personas.

Para ser empáticos, es necesario saber cuál es el rol que tenemos, cuáles son nuestras capacidades y limitantes, qué es lo que demanda de nosotros la otra persona y hasta dónde debo llegar para que mi aporte fortalezca al otro y garanticemos que estamos realizando acción sin daño.



Ejercicio 3: Alienta a los y las participantes a que cuenten sus experiencias sobre el tema, que reconozcan acciones en su contexto en donde la empatía sea la protagonista. Propicia que se conozcan a sí mismos que reconozcan sus habilidades y debilidades, así como el aporte que se espera de ellos. Aclara que es importante que no asuman responsabilidades que no les corresponde o roles que no son los suyos.



Pide a los y las participantes que se escriban una carta a sí mismos, pásales el formato de carta a mí mismo, diles que deben llenar los espacios en blanco, les indicamos que deben buscar un apelativo amoroso para dirigirse a sí como cuando le escribes a alguien que amas, aclárales que si ellos no quieren nadie más va a leer la carta para que se desinhiban.

Lee la carta en voz alta a medida que ellos la van llenando, dándoles el tiempo para completar los espacios esto permite que todos vayan al mismo ritmo.

Hola _____ (Anímalos a que se pongan un apodo lindo como cariño o cielito, cuéntales que nadie va a leer la carta para que se sientan desinhibidos).
 Quiero saludarte, saber cómo estás y preguntarte por tus sueños, aquellos que construimos juntos ya hace mucho tiempo.
 Recuerdas aquella ocasión de tu niñez, que es tu recuerdo más atesorado, ese día que _____

 ; recuerdo que _____ es tu alimento favorito y debo decirte que lo que más me gusta físicamente de ti es _____, lo que más me gusta de tú forma de ser es _____, aunque siendo sincero hay cosas por modificar, pues tú y yo sabemos que tu peor defecto es _____ y que a las personas que más amas en tu vida son _____, a propósito ¿Hace cuánto no los llamas? ¿Hace cuánto no cenas con ellos? Recuerdo que cuando eras muy pequeño o pequeña querías ser _____ ¿qué pasó con esa idea? ¿Lo conseguiste o cambiaste de rumbo? Cuéntame _____
 _ ¿Cuál es tu sueño ahora? eso que quieres lograr en los próximos dos años _____ y ¿Cuál es tu sueño a largo plazo? eso que esperas conseguir en 20 o más _____

Gracias por hablar un ratito contigo, te extrañaba, no olvides visitarte.

Diles que, “Es importante conocerse a uno mismo, saber cuáles son nuestras fortalezas y establecer metas a corto, mediano y largo plazo; les recomiendo realizar esta actividad cada dos años para establecer si han cambiado nuestra forma de pensar y nuestras metas”.

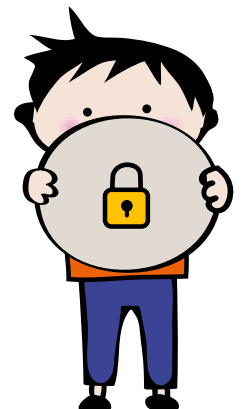


Explícales que, “Es importante tener claridad sobre: El rol que ejercen, saber que como líderes y lideresas cuentan con algunos elementos de formación, pero que hay situaciones que se salen de su alcance y que deben saber a qué entidades o autoridades locales se deben remitir en caso de que se presente esta situación”.

Diles que es “Necesario conocer las herramientas y habilidades con las que cada uno cuenta, conocerse a uno mismo permite que sepamos en qué campo somos fuertes y en cuáles no, así podemos fortalecernos y trabajar de manera colaborativa con otros”. Saber qué necesita el otro, por medio de la comunicación efectiva podemos saber qué es lo que está solicitándonos, para saber si podemos brindar ayuda o no.



Presentación de imágenes que generar empatía: Muéstrale al grupo una serie de imágenes de diversas situaciones y solicita que diga la primera palabra que se le venga a la cabeza. Vamos a evidenciar que, por nuestra experiencia social compartida, repetiremos muchas de las palabras.



Ejercicio 4: Juego “Si yo fuera”: Ubica las letras A, B, C y D a lo largo del salón pide que elijan la primera opción que se les venga a la cabeza. Dales una serie de preguntas que les vas a hacer; deben escoger si fueran aves, plantas y/o juegos entre otras posibilidades. Pídeles que estén atentos a quienes seleccionan las mismas opciones.



Pídeles que vean qué otras personas escogieron su misma opción y que justifiquen el porqué de su selección. Te darás cuenta que coinciden varias veces con algunos, esto permite evidenciar las semejanzas. Al final reflexionarán sobre ésta actividad y cómo conocer al otro me ayuda a identificar puntos en común. Pídeles que reflexionen sobre ¿Qué es la empatía? ¿Por qué es importante la empatía en nuestras vidas? ¿Cómo puedo implementar la empatía en la vida diaria?

	RAYUELA	EL ELÁSTICO	ESCONDIDAS	TINTIN CORRE CORRE
Si fuese un juego sería				
	A	B	C	D
Si fuese un instrumento musical sería				
	A	B	C	D
Si fuese un animal sería				
	A	B	C	D
Si fuese una flor sería				
	A	B	C	D



Objetivo 2:

Expresar con precisión tus ideas, perspectivas u opiniones

La comunicación es un importante vehículo para dar a conocer nuestro punto de vista, proponer acciones y relacionarnos, por lo cual es fundamental que nos expresemos de manera adecuada para que no se pierda la intención y contenido de lo que intentamos comunicar, buscando que nuestro mensaje no se vea alterado, opacado o desdibujado por no contar con herramientas para comunicarlo de manera adecuada.

Buscamos que los y las participantes utilicen métodos de expresión creativos, artísticos y culturales que les permita transmitir sus mensajes de la mejor manera.

A. Comunicación efectiva: Posibilita que se transmita el mensaje de manera clara, sin rodeos, de manera respetuosa y permitiendo que se exprese la idea, para lo cual es necesario tener en cuenta todos los elementos que intervienen en la comunicación asumiendo la comunicación como un sistema interrelacionado en donde cada una de las partes afecta el resultado y es importante establecer que por medio del acto comunicativo nos relacionamos.

Asegura el contenido: Usa un lenguaje claro para quien reciba el mensaje, por ejemplo, no podemos utilizar lenguaje científico en un escenario informal o un lenguaje coloquial para presentar una idea a un auditorio de académicos o científicos, por lo cual debemos asegurarnos que el contenido sea entendible por el auditorio, con un lenguaje común y con información importante para quienes la reciben.

Asegura también el tono de voz: El ambiente y la pronunciación de las palabras, son muy importantes. Ten presente que hay comunicación entre pares y es aquella que se da en igualdad de condiciones. También cuando se establecen niveles de jerarquía por ejemplo un paciente y un médico. Analiza cuál es tu situación. Cuando el receptor capta la información con la menor distorsión posible es cuando se cuenta con una comunicación más efectiva.





Condiciones para que la comunicación sea efectiva:

que no tuvieron éxito la primera vez, para que así lo puedan experimentar.

**OCW-216
Comunicación interpersonal y habilidades sociales en las relaciones de ayuda profesional**

(Hernández, 2003)

Ejercicio 1: Juego de los ojos vendados.

Divide el grupo en dos, pídeles que se hagan en pareja; un compañero o compañera tendrá los ojos vendados, puedes utilizar chaquetas bufandas o pañuelos para tapar los ojos. El otro u otra, sin vendar, dará instrucciones. Pídeles que se organicen en círculo de manera que queden uno vendado al lado de uno que le dará instrucciones, coloca diferentes elementos en el centro del círculo: un borrador, un tajalápiz, un bolígrafo, tantos elementos como participantes con los ojos vendados.

Cada uno tendrá la misión de recuperar un elemento específico, le dirás al participante sin venda qué elemento es (ejemplo: a ti te corresponde el borrador), este intentará guiar a su compañero que tiene los ojos tapados para que cumpla la misión, pero solo le puede dar características del objeto, no puede decir el nombre (ejemplo es rectangular, es pequeño).



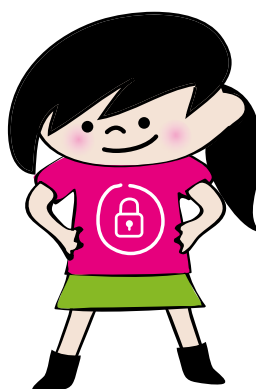
Permite que cumplan la misión y pregúntales:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cuál fue la mayor dificultad para comunicarse?
- ¿Cómo lograste identificar el objeto?
- ¿Qué tal fue la descripción de tu compañero?

Ejercicio 2: El malentendido⁶ . Divide al grupo en parejas, pídeles que se sienten espalda con espalda, dale a cada uno una hoja y un bolígrafo, pídele que una de las personas escriba el nombre de un objeto en su hoja; la otra persona que está de espaldas debe adivinar qué objeto es el que escribió, haciendo preguntas que se contestan con sí o con no.

Quien está adivinando debe dibujar el objeto que cree que es. Dale tiempo para desarrollar la actividad y después discutan:

- ¿Qué dificultad presentó hacer preguntas que solo pueden contestarse con sí o con no?
- ¿Cuál es el mayor reto del juego?
- ¿Fue fácil o difícil adivinar el objeto?



⁶ Adaptado Blog Juegos de comunicación
<https://www.userlike.com/es/blog/juegos-de-comunicacion>



Objetivo 3:

Comunicarse con calma y eficacia en situaciones difíciles



En nuestra vida hay muchas situaciones que nos generan tensión y que dificultan nuestra respuesta al momento de afrontarlas. Para tener calma y control de situaciones que afectan la manera como nos comunicamos es necesario contar con herramientas, ser asertivos es muy importante.

*“Lo importante no es lo que te ocurre, sino cómo lo afrontas”
Joan Manuel Serrat.*

Para comunicarnos con calma y eficacia necesitamos desarrollar:

- A. Persuasión**
- B. Asertividad**
- C. Control de las emociones**

Algunas de las razones para no tener calma son:

- **Querer tener siempre la razón:** Es uno de los elementos que distancian a las personas y que no posibilitan una comunicación calmada y eficiente, cuando esto sucede y vemos que la comunicación no está prosperando podemos pedir respeto, encontrar puntos en común entre los dialogantes y establecer puentes recordando que es necesario que se respeten los turnos, que no se desvíe la conversación y que se modere el tono de voz.
- **Miedo a no ser aceptado:** Muchas veces sentimos miedo porque creemos que lo que vamos a decir no le va a gustar a los demás, no va a aportar o va a generar burlas de los otros, por esto es importante que establezcamos reglas claras de respeto, que se genere un ambiente armónico en donde los y las participantes se sientan tranquilos de hacer intervenciones, estas condiciones se crean entre todos y se refuerzan en cada sesión.
- **No expresar los sentimientos:** Algunas personas tienen facilidad para hablar sobre cómo se sienten, pero otras tienen dificultad para expresar sus sentimientos cuando algo les molesta o manifiesta la molestia de forma inadecuada y esto crea un clima hostil, por lo cual, es necesario llegar a acuerdos y dialogar para que todos y todas se sientan a gusto en los círculos.

Tips para tener asertividad: usando el habla para calmar a otros o para disminuir el conflicto.

- Identificar señales de furia u hostilidad en el ambiente, cuando empiezan a aparecer es el mejor momento para cortarlas, pidiendo que las intervenciones sean respetuosas y moderadas.
- Canaliza la energía cuando el ambiente está hostil; es importante parar y realizar una actividad calmada que ayude a regular las energías antes de seguir.
- Refuerza las habilidades de empatía, escucha activa y validación emocional, entender los sentimientos de otros y otras, también te ayudará a entender y manejar tus propios sentimientos.



A. Persuasión: Es importante tener habilidades para influenciar con argumentos y actitudes a otros y otras, de manera que se lleguen a puntos en común y se establezcan acuerdos, es muy diferente persuadir a engañar. La persuasión incluye elementos reales y válidos, que apoyan un punto de vista por medio de argumentación que logra convencer.

Para persuadir es necesario:

- Ser ético, no afectar a otros.
- No decir mentiras.
- Exponer las ideas con argumentos interesantes.

Ejercicio 1: Foro del video. Reúne a los y las participantes para que vean el video: ¿Cómo persuadir a las personas? 4 Técnicas para convencer, vender y venderte, lo puedes buscar en YouTube por su nombre o también puedes ingresar al link <https://www.youtube.com/watch?v=OQ6KqnGnD5Y>, es importante que con antelación verifiques el sonido, imagen y disposición de los recursos para garantizar la reproducción del video de 8 minutos.

Después de ver el video pídeles que cuenten sus percepciones sobre la persuasión y su importancia:

Pídeles que se reúnan en grupos de 4 a 5 personas y que creen un producto, no importa lo loco o inusual que sea y pídeles que preparen argumentos para exponer la venta del producto, incluyendo un guion de venta con:

- Breve descripción de la idea.
- Atributos de tu idea o producto.
- Necesidad o deseo que satisface.

Uno de los integrantes de cada equipo debe pasar y exponer a los demás su producto o idea, intentando convencer a los demás de comprar su idea o producto.

Ejercicio 2: Debate. Se divide al auditorio en dos y se le pide a un grupo que esté a favor y al otro grupo que esté en contra. El tema a tratar será la utilización de la tecnología en los hogares (puedes proponer nuevos temas o pedirles que ellos mismos escojan uno que sea de su interés), se les brindará un tiempo prudente para que en grupo puedan crear una lista de argumentos, según sea el caso a favor o en contra.

Permite que se organicen y practiquen sus argumentos, después pídeles que organicen un debate, en donde cada uno por turno expone los argumentos y defiende el punto de vista que le corresponde.



Ejercicio 3: Dinámica Reconstrucción del Mundo⁷. Esta dinámica invita a los participantes a explorar acerca de los valores y principios que sostienen como postulados y que no se suelen cuestionar. Los postulados se admiten como ciertos sin necesidad de ser demostrados y sirven como base para otros razonamientos.

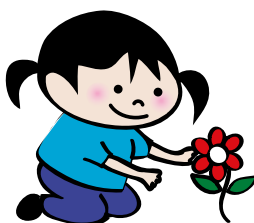
Le propondrás al grupo realizar una actividad en la que deberán tomar decisiones que involucran a otros. Partiendo desde un relato ficticio: "El mundo fue destruido y en un refugio subterráneo lograron sobrevivir un grupo de personas con todo lo necesario para continuar la vida durante varios meses. Luego volverán a la superficie para iniciar la reconstrucción del mundo."

Los participantes del círculo son los sobrevivientes y formarán grupos de 5 o 6 personas, la misión es reconstruir un mundo mejor al que conocían. Para ello tendrán que confeccionar una lista con 10 principios que crearán de manera grupal, los anotarán en un pliego de papel periódico que después expondrán a los otros grupos y entre todos votarán por los 10 principios que regirán el mundo, tienen que recordar que buscamos un mundo mejor al actual.



Preguntas orientadoras:

- ¿Qué principios o normas generales tomaron para crear la lista final?
- ¿Cómo acordaron los principios elegidos, y cuáles descartaron y por qué?
- ¿Están todos de acuerdo con los 10 principios o alguno desea borrar de manera parcial o total alguno? Si se desea eliminar uno, ¿por qué?
- ¿Algunos de estos mandamientos, se confronta con los valores que poseen? Si es que sí, ¿por qué decidieron agregarlos?



⁷ Adaptado de dinámicas grupales
<http://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/diversidad/dinamica-reconstruccion-del-mundo/>

B. Asertividad. Es una forma de comunicación que te permite expresar tu punto de vista y defenderlo de forma armónica siempre respetando a los demás y a tus propias necesidades, tu comunicación debe ser:

- Congruente
- Clara
- Directa
- Equilibrada
- Honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar

Para tener una comunicación asertiva es necesario que te conozcas a ti mismo o a ti misma y que tengas la posibilidad de manejar de la manera más adecuada tus emociones, de manera que puedas encontrar las palabras adecuadas en el momento adecuado para que no se distorsione el mensaje que buscas transmitir.

Escriba en una hoja los derechos que considera que tienen con su familia, su colegio o universidad y dentro de la sociedad.

Divide el grupo de 5 o 6 personas y pídeles que identifiquen cinco derechos que tengan en común en sus listas, pídeles que saquen conclusiones al respecto. En los mismos grupos van a pensar qué derechos tienen las personas que los rodean en el contexto familiar, educativo y la sociedad en general.

Pregúntales ¿Cómo se puede respetar a los demás, haciéndonos respetar a nosotros mismos? Y propicia el debate.



Ejercicio 3: Foro del video. Reúne a los participantes para que vean el video ¿Qué es comunicación asertiva?, lo puedes buscar en YouTube por su nombre o también puedes ingresar al link <https://www.youtube.com/watch?v=eF-UJWjGSX8>, es importante que con antelación verifiques el sonido, imagen y disposición de los recursos para garantizar la reproducción del video de 5 minutos.

Después de ver el video pídeles que cuenten sus percepciones sobre la comunicación asertiva y su importancia:

Pídeles que compartan sus opiniones sobre

- ¿Ventajas de la comunicación asertiva?
- ¿Qué elementos crees que debes tener en tu comunicación para que sea asertiva?



C. Control de las emociones. Es necesario tener comunicación emocional para poder relacionarnos mejor, muchas veces las ideas que buscamos transmitir no se evidencian claramente, porque lo que transmitimos es la emoción que nos produce y no el mensaje que nos gustaría que los demás captaran.

Si bien existen elementos detonadores de nuestras emociones, es cierto que ante la misma situación unas personas responden de una manera controlada y por su parte otras no logran controlar lo que están sintiendo, por ejemplo, al momento de enfrentarse al público, algunas personas lo hacen muy bien, pero otras sienten pánico.

Recuerda:

El control de las emociones es sinónimo de inteligencia emocional y aporta a la convivencia pacífica en los lugares donde vivimos, por ejemplo, si una vecina pelea con su vecino porque él deposita la basura en el jardín, y la reacción de la vecina es atacarlo o echarle un baldado de agua, esta situación puede generar más violencia.

Algunos *tips* para controlar tus emociones son:

- Práctica, es muy cierto que “la práctica hace al maestro”, enfrentarse de manera controlada a la situación que te genera ansiedad te permite empezar a afrontarlo y saber cómo hacerlo. Por ejemplo, si hablar en público te produce ansiedad práctica frente al espejo.
- Utiliza el lenguaje yo cuando sientas disgusto, enojo o ansiedad y quieras comunicarte con la persona que produce estas sensaciones. Una buena práctica es que las dos partes utilicen el lenguaje yo que consiste en expresar las emociones desde el punto de vista propio y nunca juzgando. Por ejemplo, en lugar de decir “tú eres una mala amiga” podemos decir: “yo me siento mal cuando te alejas de mí porque yo te considero mi amiga” esta es una táctica muy conocida por los mediadores.
- Si estás sintiendo que no puedes manejar la situación o estás muy sensible es válido pedir un tiempo, alejarse un rato, calmar lo que estás sintiendo; algunas veces lo hacemos mejor solos, pero otras necesitamos desahogarnos con alguien. En todo caso espera para retomar la conversación hasta que te sientas bien para volver a enfrentar la situación que te causa estos sentimientos.



Ejercicio 1: *Lenguaje yo*. Explica que el lenguaje yo busca siempre aclarar la situación y nunca busca quejarse, más bien permite que tu punto de vista sea escuchado.

Para utilizar el *lenguaje yo* debes siempre llamar a la persona por su nombre, nunca “esta niña”, “aquel”, “la vieja esta”, ni nada que pueda ser ofensivo.

1. Inicia con el nombre de la otra persona, por ejemplo, Juliana.
2. Después describe la situación, por ejemplo: “El viernes que estábamos reunidos después de clase, en las bancas del parque, tu dijiste **si entendí bien**: “Que yo siempre me iba antes de los ensayos de la obra de teatro”. Es fundamental en el *lenguaje yo* **el sí entendí bien** porque da espacio a que se haya mal interpretado lo sucedido.
3. Ahora viene la parte yo, en esta parte explica desde tu posición lo que sientes, por ejemplo: “yo me sentí mal, porque es como si trabajara menos que el resto del grupo, yo siento que aporto mucho al equipo y que he sido buena amiga y compañera, por eso me lastimó”.
4. Finalmente se realiza una petición de aclaración, por ejemplo: “Quiero que hablemos de esto porque me gusta trabajar contigo y quiero saber si malinterpreté tus palabras, porque me gustaría que tengamos una buena relación como hasta el momento”.

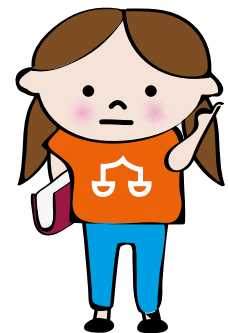
Después de darles a conocer los pasos pídeles que se reúnan en grupos de 5 o 6 personas y que dramatizen una situación en donde se utilice el *-lenguaje yo* y los pasos descritos anteriormente; dales un tiempo para que creen la historia y solicita a cada grupo que la interpreten para sus otros compañeros, que estarás muy atento de verificar si se utilizó adecuadamente el *lenguaje yo*.

Pregúntales:



- ¿En qué situaciones podemos utilizar el *lenguaje yo*?
- ¿Qué elementos del *lenguaje yo* crees que ayuden en el reconocimiento de las emociones?
- ¿En qué momentos de tu vida utilizarías este tipo de lenguaje?

Ejercicio 2: Controlando tus emociones. Hay momentos en los que al sentir y expresar de manera exagerada una emoción, cualquiera que ella sea, podemos ser inoportunos, porque no es el momento apropiado o el lugar correcto. Para ejemplificar esta situación lanza el cubo de emociones y pídeles que planteen una situación en donde se exprese de manera exagerada o inadecuada la emoción que salió en el cubo.



Permite la participación de varios y pide que planteen diferentes escenarios y situaciones, después escoge dos situaciones concretas y pídeles que planteen soluciones para la situación preguntándoles ¿Tú qué harías para manejar la situación? propicia que más de uno aporte y que se genere diálogo y debate.

Ejercicio 3: Pinta tu emoción en una hoja. Pídeles a los participantes que realicen un dibujo y que este tiene que representar una emoción. Dales tiempo para que piensen qué dibujar, no pueden decirle a ninguno de sus compañeros qué emoción están representando, pero deben escribirla al reverso de la hoja.

Una vez terminen los dibujos realizaremos una galería y los compañeros deben adivinar qué emoción es la que está dibujada en cada hoja. Es importante no poner símbolos, por ejemplo, corazones es el dibujo en sí mismo sin ayuda de letras ni símbolos el que se debe interpretar.



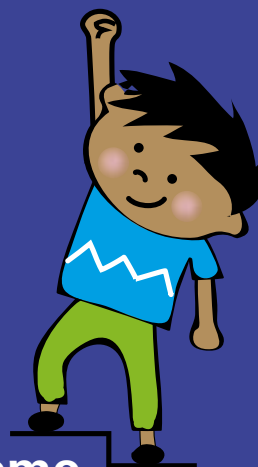
Pregúntales

¿Fue fácil dibujar tu emoción? ¿Qué tan difícil fue interpretar las emociones de los demás? ¿Cuál fue el dibujo que más te gustó?





Objetivo 4:



Comprender cómo la comunicación puede contribuir a la construcción de conflicto o de paz

El papel de la comunicación es fundamental, ya que “las habilidades de comunicación y expresión se pueden usar para enfrentar conflictos, promover la paz, comprender y manejar emociones, y construir y fomentar relaciones”⁸.

“Lo importante no es lo que se dice, sino como se dice”
Cicerón.

Retomamos las palabras de este filósofo griego para resaltar la necesidad de tener una comunicación que cree lazos y no muros, pues en la comunicación intervienen varios factores que son determinantes en el resultado de esta: El lenguaje corporal, el tono de voz, la intención del mensaje, el escenario en el que se dice y el mensaje mismo, influyen en el resultado.

8 Kit de herramientas para adolescentes Unicef 2016

Tips para tener comunicación que construye paz:

- Permite que se involucren, comprometan todos los actores y ten en cuenta a los otros y otras
- Que sea oportuna y asertiva
- Que sea precisa
- Que retroalimente y ayude a construir

La comunicación puede crear conflicto, cuando:

- Pone etiquetas, rotula y juzga a otros
- Es autoritaria e inflexible
- No es clara, es confusa
- Ignora los sentimientos y perspectivas de los otros.

Podemos usar la comunicación y la expresión para transformar el conflicto y construir la paz.



A. Lenguaje verbal y no verbal como constructor de paz o de conflicto:

Existen diferentes formas de comunicarnos que nos ayudan a transmitir nuestras ideas, comprender la situación, evidenciar que está pasando y muchas veces nos da orientaciones sobre cómo debemos actuar.

Comunicación verbal: Es aquella que utiliza símbolos comunes para enviar el mensaje esta puede ser oral o escrita, es la forma más utilizada para transmitir nuestras ideas.

Comunicación no verbal: En este tipo de comunicación no se utilizan las palabras sino los gestos, actitudes y posiciones de las personas que interactúan en la comunicación y que brindan información sobre gustos, percepciones y sentimientos de la otra persona.

Ejercicio 1: ⁹ Comunicar sin palabras. Este es un juego de rol de comunicación no verbal.

Explícales que además del habla, existen diferentes tipos de comunicación, diles: "Cruzarme de brazos puede tener un significado para ustedes. Poner los ojos en blanco puede significar algo para ustedes, estos son ejemplos de comunicación no verbal".



Pregúntales "¿En qué otro tipo de comunicación no verbal pueden pensar?", pide voluntarios para mostrar algunos ejemplos de cosas que se pueden comunicar mediante gestos o lenguaje corporal.

Pídeles a los otros participantes que expliquen con palabras lo que comunican los gestos o el lenguaje corporal. Algunos ejemplos:

⁹ Kit de herramientas para adolescentes Unicef 2016

- Poner las manos sobre las caderas
- Poner las manos sobre la boca
- Darle la espalda a alguien
- Rascarse la cabeza
- Sonreír
- Fruncir el ceño

Cuéntales que los y las participantes formarán grupos pequeños de 5 o 6 personas y desarrollarán un breve juego de rol de entre dos a cinco minutos de duración. Cada grupo hará rodar el cubo de emociones (solo pueden verlo los miembros del grupo pequeño), trabajarán en los grupos en conjunto para crear una historia sobre la emoción que hicieron rodar. Comenzarán imaginando un personaje que esté experimentando esa emoción, imaginen quién es y por qué siente esa emoción, ahora imaginen a una persona que esté experimentando una emoción diferente (la que ustedes deseen) ¿Qué sucede cuando interactúan?

Explícales que el juego de rol se servirá del personaje creado y solo de comunicación no verbal para contar una historia (sin hablar). Dale tiempo para que los grupos pequeños practiquen y preparen sus juegos de rol.

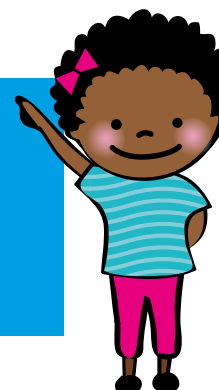
Pídeles a los grupos pequeños que ejecuten sus juegos de rol ante el grupo completo del círculo. La audiencia deberá tratar de adivinar lo que sucedió. ¿Qué emociones estaban experimentando los personajes? ¿Qué se comunicaron entre sí?

Discusión: una vez los grupos hayan presentado sus juegos de rol, pregunta a los participantes:



- ¿Se dan siempre cuenta cuando se comunica de forma no verbal?
- ¿Creen que los demás notan siempre cuando se comunican de forma no verbal?
- ¿Cómo nos puede ayudar ser conscientes de nuestra comunicación tanto verbal como no verbal?

Ejercicio 2: Foro del video. Reúne a los participantes para que vean el video Conflictos comunes de comunicación, lo puedes buscar en YouTube por su nombre o también puedes ingresar al link https://www.youtube.com/watch?v=_LW9MSFRs_0 es importante que con antelación verifiques el sonido, imagen y disposición de los recursos para garantizar la reproducción del video de 6 minutos.



Después de ver el video pídeles que compartan su opinión sobre:

¿Qué problemas de comunicación han tenido ellos?, ¿Cuál creen que es el problema de comunicación más común?, ¿Cómo han enfrentado estos problemas en su vida diaria?

Bibliografía

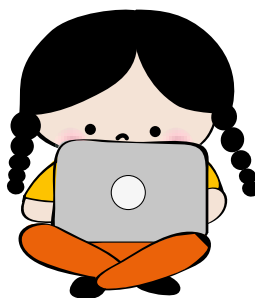
Dinámicas Grupales. (s.f.). *Dinámicas Grupales*. Recuperado el 2019, de <https://dinamicasgrupales.com.ar/category/material-didactico/>

Girón, P.T. (2016). *El blog del mando intermedio*. Recuperado el 2019, de <http://elblogdelmandointermedio.com/2016/01/11/juegos-practicar-escucha-activa/>

Kayly, K. (18 de 10 de 2018). *Juegos de Comunicación*. Recuperado el 2019, de <https://www.userlike.com/es/blog/juegos-de-comunicacion>

Ministerio de Salud y Protección Social . (s.f.). *Minsalud - La salud es de todos*. (M. d. Social, Productor) Recuperado el 2019, de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/adolescentes-y-jovenes.aspx>

UNICEF. (2016). *unicef - united for children*. Recuperado el 2019, de The Adolescent Kit: A kit of guidance, tools and supplies to reach and engage adolescents in humanitarian contexts: <http://unicefinemergencias.com/downloads/eresource/Adolescents.html>



Facebook:
UNICEFCOLOMBIA

Instagram:
UNICEF_COLOMBIA

Twitter:
UNICEFCOLOMBIA

Youtube:
UNICEFCOLOMBIA

www.unicef.org.co

www.unicef.org.co/donar

donacionescolombia@unicef.org

Línea Nacional: 01 8000 919 866

Call center: 312 0022

