



VALUES

2 st
SECONDARY



**HABILIDADES COMUNICATIVAS
PARA LLEGAR A UN ACUERDO**

 **SACO OLIVEROS**

Helico curiosities

Mindfulness

Antes de brindar la indicación, el docente deberá tener listo una canción o música de relajación para emitir.

Se solicita a los estudiantes cerrar los ojos y respirar profundamente, (se reproduce la música o canción), se solicita

que focalicen su atención en el sonido y vibración de cada nota, identificando qué emociones están suscitando en su

persona, se detiene la música y se indica que solo se concentren en su respiración pausada y lenta.

El realizar este ejercicio ayudará a las emociones y mejora la capacidad de escuchar y ser escuchado



El pastorcito mentiroso

- Había una vez un pastor muy bromista y mentiroso. Todos los días, cuando regresaba a su casa, después de haber llevado a pastar a su rebaño, entraba corriendo en el pueblo gritando:
- "¡Viene el lobo! ¡Viene el lobo!". Al oír los gritos, todos los habitantes se metían en sus casas muertos de miedo. Y allí encerrados se quedaban hasta que oían de nuevo al pastor: "¡Ja, ja, ja! ¡No es verdad! ¡Solo era una broma! ¡Tontos!".
- Y todos los días los habitantes del pueblo miraban malhumorados al pastor que siempre se alejaba riéndose. Todos los días... hasta que... ¿Sabes qué pasó? Un día, como tantos otros, el pastor volvió corriendo al pueblo. Gritaba tanto o más que en otras ocasiones: "¡Viene el lobo! ¡Viene el lobo!". ¡Viene el lobo! Pero esta vez corría más deprisa de lo normal y gritaba también más fuerte de lo normal... Sin embargo, los vecinos del pueblo no le hicieron ni caso, hartos ya de que el pastor les
- hubiera engañado tantas veces... ¿Y sabes cómo terminó todo? ¡Claro! Esta vez sí fue verdad que venía el lobo. Y como nadie del pueblo le hizo caso, el pastor se quedó sin ovejas, pues el lobo se las comió todas.



Responda.:

- ¿Por qué el pastor siempre se aleja riéndose?
- ¿Crees que es correcta la actitud del pastor?

LAS HABILIDADES COMUNICATIVAS

Las habilidades comunicativas o competencias comunicativas son las capacidades que poseemos para poder comunicarnos de manera eficiente y con destreza.

A lo largo de nuestra vida, gracias a la escucha, la lectura y la escritura, desarrollamos nuestras habilidades comunicativas bajo una serie de reglas socioculturales que nos permiten dar a entender al destinatario, de una manera más o menos eficiente, nuestro mensaje.

Elementos a considerar:

- Asertividad
- Contacto visual
- Coherencia emoción-mensaje
- Capacidad negociadora
- Ante los nervios, adopta un rol activo y pregunta
- Evita las posturas a la defensiva
- Ten en mente las ideas importantes a comunicar, pero no memorices
- Utiliza el humor
- Empatía



Comunicación intrapersonal

La comunicación intrapersonal es diferente de la comunicación interpersonal. Y aunque ambas habilidades están orientadas a la comunicación, operan en frecuencias muy diferentes.

La comunicación intrapersonal es la comunicación que ocurre dentro de un individuo. Consiste en el auto habla, el autoconcepto, la introspección y la reflexión personal. Puede aparecer de distintas formas. La resolución de un problema en la privacidad de tu propia mente es una forma de comunicación intrapersonal.

El hablarte a ti mismo en voz alta cuando estás solo no es un signo de locura. ¡Es sólo otra forma de comunicación intrapersonal! (Y una bastante sana, podríamos añadir.) Llevar un diario o un blog son también formas de comunicación intrapersonal.

Entablar una comunicación intrapersonal te ayuda a entender mejor tus deseos, pasiones y motivos. De hecho, la inteligencia intrapersonal es una de los nuevos tipos de inteligencia de Gardner.



Comunicación interpersonal

Alguien con una gran comunicación interpersonal es un experto en hablar con otros. Son capaces de comunicar su mensaje eficiente y efectivamente. Son buenos oyentes y son participantes activos cuando se trata de la emisión y recepción de un mensaje.

Las habilidades de comunicación interpersonal son muy buscadas por los empleadores. He aquí algunas habilidades interpersonales que podrían ayudarte a dar en el clavo en tu próxima entrevista o proyecto de equipo:

- Escucha activa
- Mentalidad colaborativa
- Comunicación verbal clara
- Actitud positiva
- Receptividad a la retroalimentación





HELICOSYNTESIS






Helico practice

- ¿Qué son las habilidades sociales?
- ¿Por qué es importante el contacto visual y qué sensación genera en la otra persona?
- ¿Qué es la asertividad?





La habilidad de hacer una pausa
y no actuar por el primer impulso
se ha vuelto aprendizaje crucial
en la vida diaria.

DANIEL GOLEMAN