



VALUES

1st
SECONDARY

**Comunicación
Efectiva**



 **SACO OLIVEROS**

MINDFULNESS: CONECTÁNDONOS CON NUESTRO ENTORNO



Nos conectamos con nuestro entorno: Para realizarlo: todos buscamos una posición cómoda por dos minutos, cerramos nuestros ojos y guardamos silencio, procurando percibir algunos sonidos, si alguien toca la puerta, si escuchan un ruido fuerte, si escuchas tu nombre, etc, solo percibe manteniendo los ojos cerrados y procura guardar silencio.

Luego, escucharemos el sonido de una bolsa plástica, una botella, dos aplausos y un silbido (ejecutado por el docente).

A la indicación todos abren sus ojos y se solicita respondan las siguientes preguntas:

¿Fue fácil mantener la calma?

¿Qué sonido fue de tu incomodidad?

¿Cómo te sentiste de estar tranquilo y escuchar algo incómodo?. Posterior el docente realiza una reflexión



HELICOCURIOSITY

Un papá muy duro



1. ¿Qué aprendizaje te deja la lectura?
2. ¿Piensas que fue la forma correcta de reaccionar para ambos estudiantes?
3. ¿Crees que la forma de actuar de los padres de nuestros protagonistas estuvo bien?
4. ¿Qué crees que se podría mejorar?

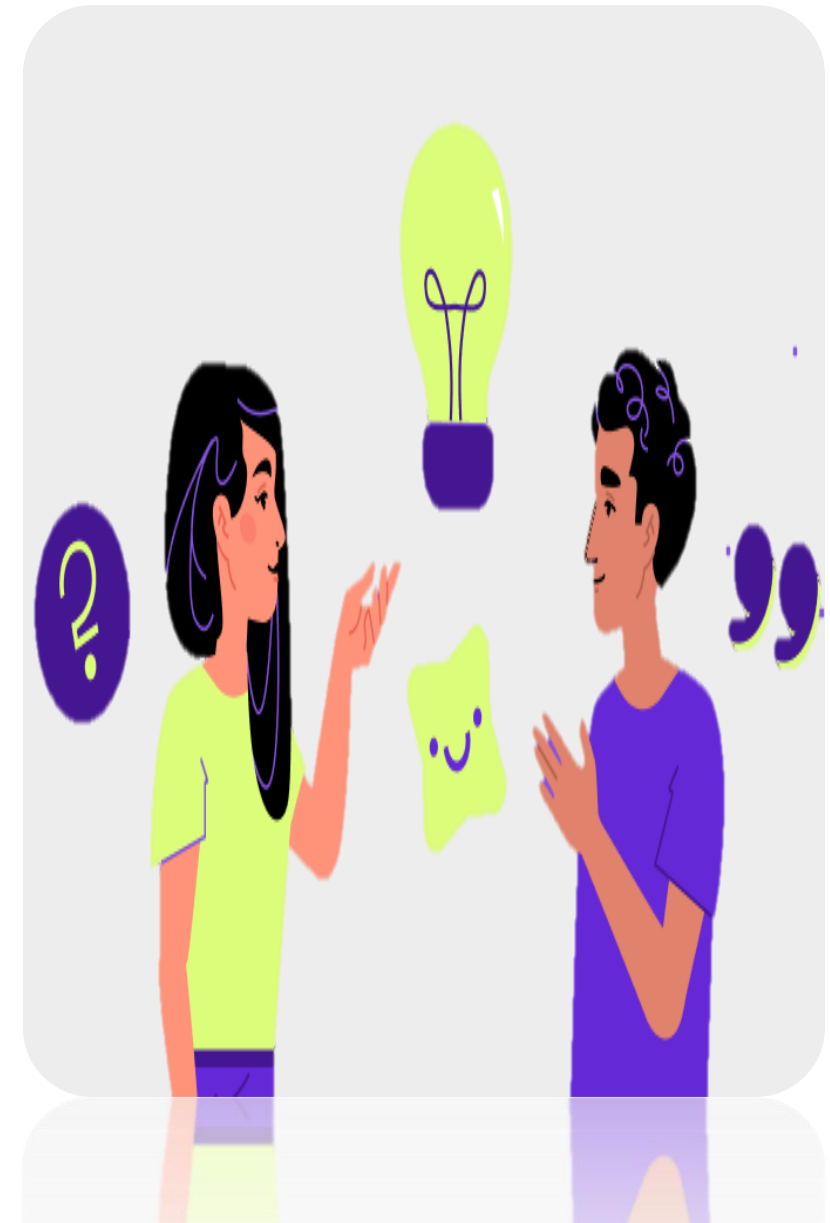


Comunicación efectiva

- Es aquella en la que el emisor y el receptor codifican un mensaje en forma equivalente. Así, el mensaje es transmitido de forma exitosa: el receptor comprende el significado y la intención del mensaje emitido.

Comunicación efectiva en la Familia

- Obligaciones cotidianas.
- Elegir momentos o espacios.
- Esperar que los integrantes de la familia se comuniquen de la forma como nosotros lo hacemos.
- La brecha generacional.



**Aspectos
importantes
para establecer
una buena
comunicación**

**La
expresión
verbal**



**La
escucha
activa**



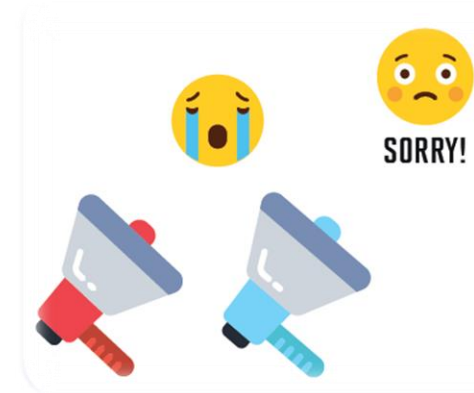
Actitudes claves en la comunicación

Empatía

Soporte emocional

- expresar expectativas mutuas

El humor





LOS NUDOS DE LA COMUNICACIÓN

Malinterpretar o escuchar parcialmente

Es cuando nos quedamos con una parte de lo que nos expresan y distorsionamos el mensaje poniéndole ingredientes de nuestra propia cosecha.

Descalificación

Es cuando disminuimos o rebajamos a otro, resaltando las diferencias de edad, poder, capacidad, etc

Sobrevalorar el propio criterio

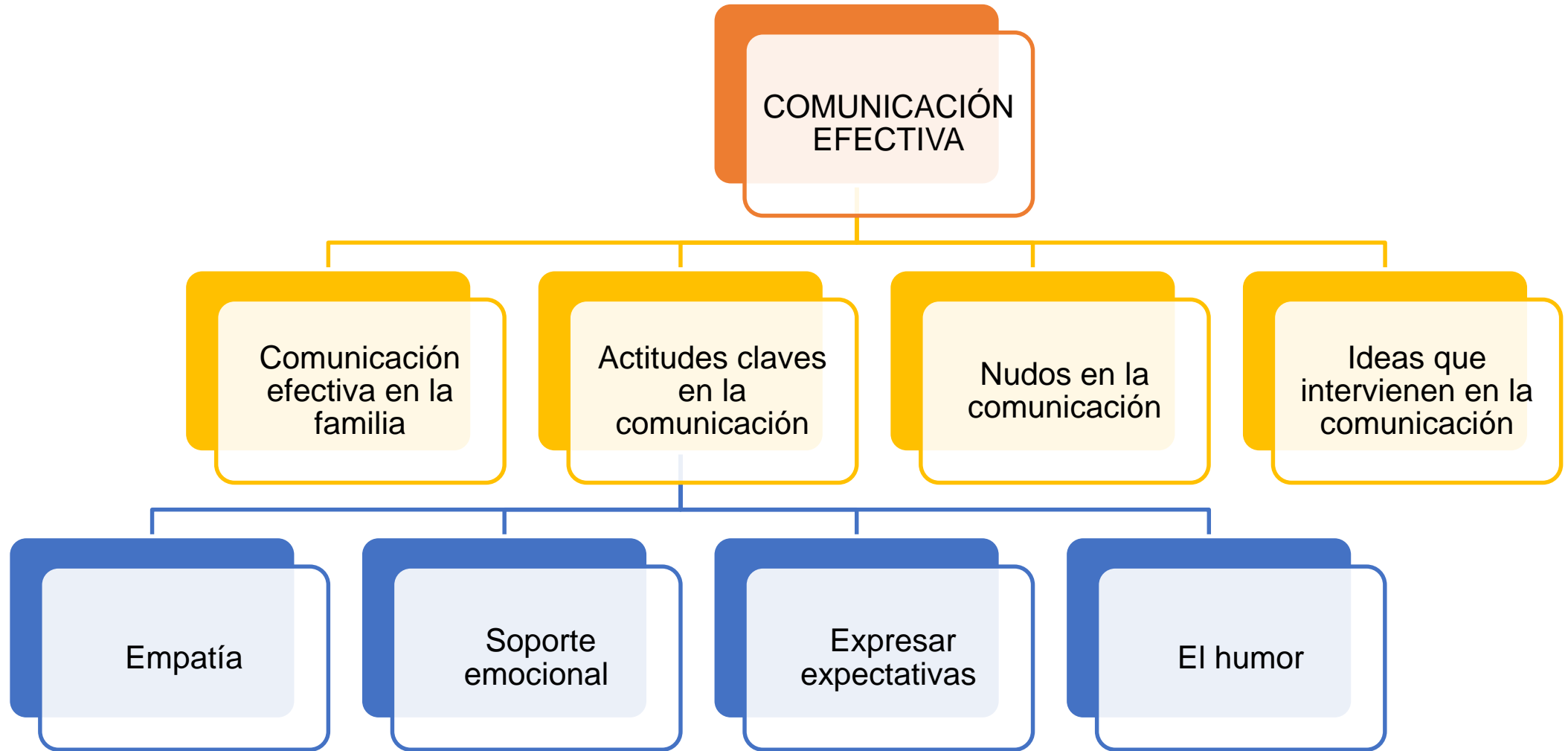
Es cuando creen tener la razón frente a un tema y se cierran a escuchar la opinión de los demás.

Distorsiones cognitivas

No solo es cuestión de cómo decimos las cosas sino como las interpretamos la información que nos dan



HELICOSYNTESIS





1 Describe cómo es la comunicación efectiva en tu familia

La empatía _____

Soporte emocional _____

Expresar expectativas mutuas _____

El humor _____

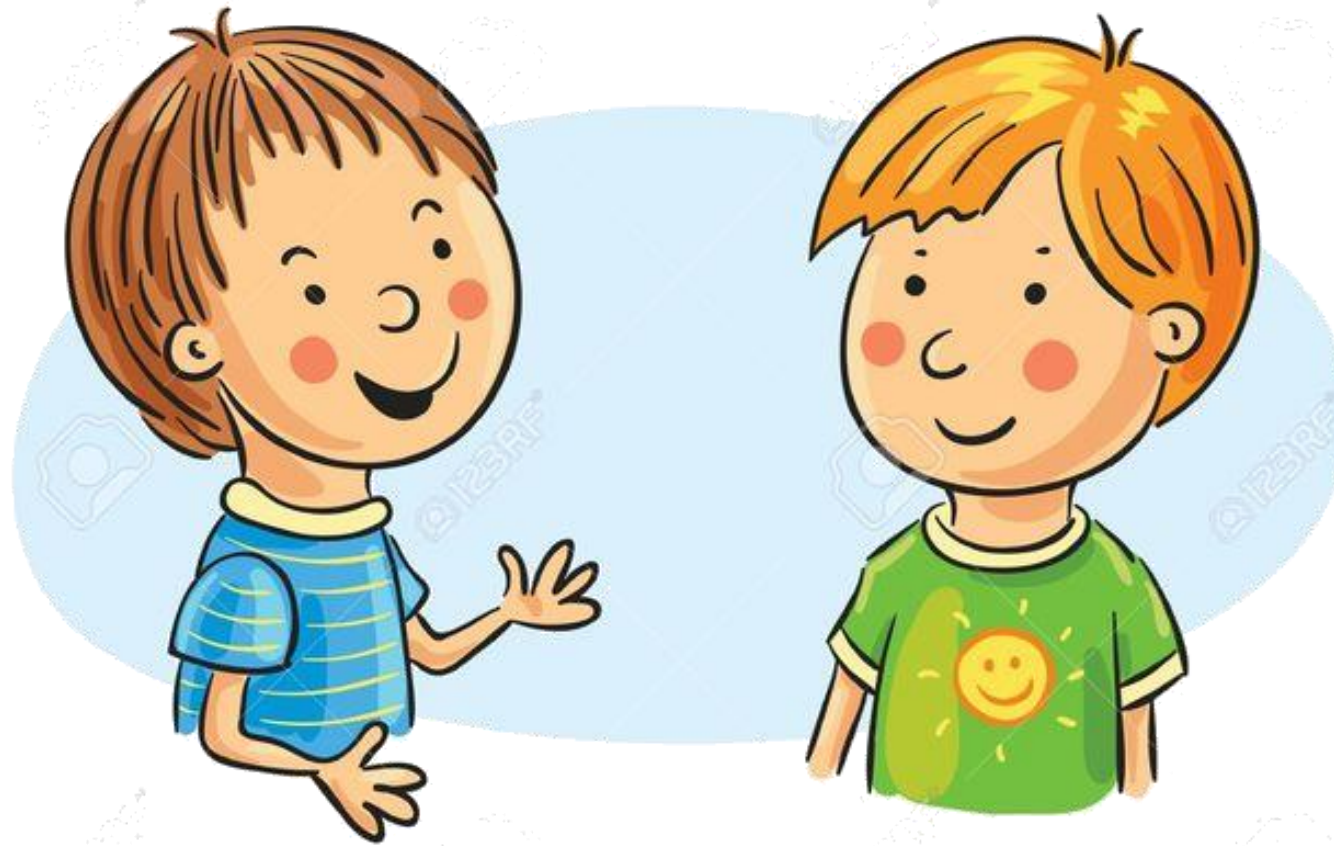


2 Menciona un ejemplo de los nudos de la comunicación en la familia

DINÁMICA: EL TELÉFONO ESTROPEADO



El instructor o guía de la dinámica le pedirá al grupo que se ubiquen todos sentados en un círculo grande de acuerdo a la cantidad de personas en el equipo. El líder tendrá en su mano una serie de papeles con una frase (mensaje) escrita, la cual entregará al primer miembro del equipo (puede variar de forma aleatoria en cada ronda). Este último leerá la frase y la tendrá que decir al oído a su compañero a mano derecha. Se seguirá esta secuencia hasta que el mensaje haya sido comunicado a todos. Al llegar a la última persona, el instructor le entregará un papel a esta para que escriba el mensaje que escucho.



IMPORTANTE:

La comunicación efectiva empieza con la escucha