



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 7

1st
SECONDARY

ME EXPRESO CON
CLARIDAD



 **SACO OLIVEROS**



LA COMA, esa puerta giratoria del

LA RIQUEZA DE LA COMA



Una coma puede ser una pausa.
No, espere.
No espere.

Puede hacer desaparecer tu dinero.
23,4
2,34

Puede crear héroes.
Eso solo, él lo resuelve.
Eso, solo él lo resuelve.

Puede ser la solución.
Vamos a perder, poco se resolvió.
Vamos a perder poco, se resolvió.

Cambia una opinión.
No queremos saber.
No, queremos saber.

La coma puede condenar o salvar.
¡No tenga clemencia!
¡No, tenga clemencia!

Una coma hace la diferencia entre dos puntos de vista

Julio Cortázar

COMUNICACIÓN EFECTIVA



Es el intercambio de los mensajes entre dos o más personas teniendo en cuenta la información que se va a transmitir y de que manera que se transmite esa información. (Ser congruente en lo que se dice y el cómo se dice).



ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

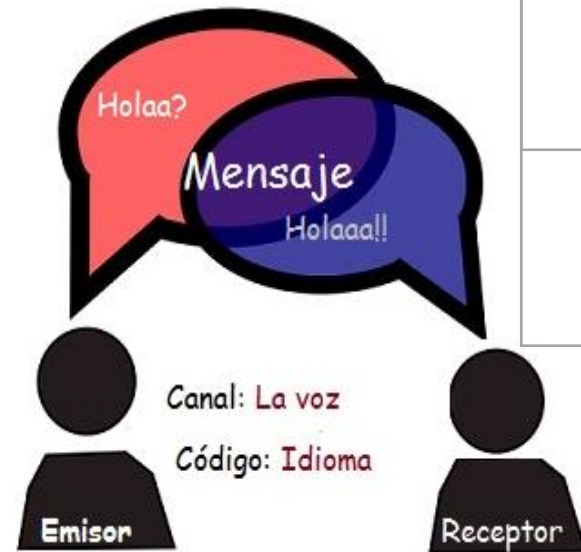
Elementos Clásicos

Emisor

Receptor

Mensaje

Canal, contexto y código



Componentes del cómo se dicen las cosas

Postura

Tono de Voz

Gestos con el rostro

Gesticulación con el cuerpo

Los silencios



ERRORES DE LA COMUNICACIÓN



Anticipación



Exageración



Los rumores





Habilidades de Presentación y Diálogo

- **Saluda**, el cómo lo hagamos puede hacer que demos una buena impresión a nuestro interlocutor.
- **Un beso en la mejilla** genera confianza pero no es obligatorio.
- **Alza la mano, abre la palma de las manos**, te da una señal que estás presente y te dará una imagen de entusiasmo.
- Empieza con **comentarios agradables**.
- **Sonríe**, es muy importante al momento del diálogo.

Las Ideas que intervienen en la Interpretación de los Mensajes

DISTORSIONES COGNITIVAS (Dr. Aaron T. Beck)

CATASTROFISMO

¡Qué desastre!

Imaginar el peor resultado posible



LECTURA DE PENSAMIENTO

"Estás pensando que ..."

Creer saber lo que piensan los demás, y por qué se comportan así



PENSAMIENTO POLARIZADO

Tú o nadie

Interpretar la realidad en términos extremos y opuestos



Nunca aprobaré...

SOBREGENERALIZACIÓN

Creer que si ha ocurrido algo ocurrirá otras muchas veces



"Eso lo dices por mí..."

PERSONALIZACIÓN

Pensar que todo lo que sucede a nuestro alrededor está relacionado con nosotros



"Se debería"

Pensamiento inflexible de cómo debería ser...

PERFECCIONISMO



Culpar a los demás de todo o a uno mismo (complejo de mártir)

Por tu culpa...

CULPABILIZAR



Paso.. Me da igual

NEGACIÓN

Tendencia a negar nuestros problemas, debilidades o errores







1.- Escribe 3 CARACTERÍSTICAS de la manera como te comunicas:

*

.....

*

.....

*

.....

2.- Menciona un ejemplo con cada uno de los errores de la comunicación:

*

*

*



1.- Escribe cómo podrías cambiar tu manera de expresarte al analizar las ideas erradas que se aprecian en el cuadro. Observa la característica de dichas ideas:

IDEA IRRACIONAL	CARACTERÍSTICA	ALTERNATIVAS
Si no lo hago, los decepcionaré.	Dependencia emocional	
Si no está mi compañero no lo lograré	Dependencia emocional	
Tengo que ser el mejor en todo	Perfeccionismo	
Todos dependen de mí.	Sobrevaloración	
Si no fuera por ti estaría bien	No asume	
Veo tantos profesores preparados, mejor que yo	Falso control emocional	
Soy nuevo, no me adaptaré a este sistema	Indefensión	
Si no lo hago como debiera, seré un fracasado.	Perfeccionismo	
Es mucho trabajo, no estaré a la altura	Expectativas falsas	
Si no me entiende es su problema	Culpabilizar	



2.- Ahora, con tu compañero de carpeta haz el siguiente ejercicio: trata de conversar

- De espaldas
- Uno de pie y otro sentado
- Tapándote el rostro
- Haciendo gestos de desagrado

Reflexiona:

Como te sentiste.....

Cuál te pareció más cómodo:.....

Alguna vez hiciste algo parecido cuando conversabas:.....



Observación consciente

Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de “estar despierto”. Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces escuchar es mucho más potente que mirar.