



MÓDULO 3: COMUNICACIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES



OBJETIVOS: Esta unidad tiene como objetivo fortalecer las habilidades interpersonales de los alumnos/as, así como tomar conciencia de los elementos que favorecen u obstaculizan la comunicación, tanto a nivel familiar como con el ambiente general.

MARCO DE REFERENCIA:

Por *habilidades sociales* nos referiremos a los recursos personales que toda persona desarrolla para relacionarse con el mundo que le rodea. No existe un modelo único para aproximarse a lo que se entiende por habilidades sociales, no obstante, existen algunos elementos comunes:

- 1.- Son conductas aprendidas y socialmente aceptables.
- 2.- Facilitan la relación con otros.
- 3.- Contribuyen a la consecución de una meta.
- 4.- Se desarrollan de acuerdo al contexto social en que se actúa.

Una de las habilidades sociales que tiene mayor relevancia por el efecto directo e inmediato que tiene en la relación con los demás, es la comunicación. La *comunicación* es una relación de intercambio de información, valores, afectos, demandas, molestias, etc., entre dos o más personas.

Quizás uno de los aspectos más difíciles para lograr una buena comunicación es la habilidad de escucharnos entre nosotros. Para ser un buen/buena “escuchador/a”, es importante abrirse a los demás, dejando de lado los prejuicios. Desarrollar esta capacidad facilita la comprensión de la realidad que el otro está viviendo.

Para el logro de una adecuada comunicación interpersonal, también importa la capacidad de escucharnos a nosotros mismos: qué nos dice nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente.



ACTIVIDAD PROPUESTA: “LA COMUNICACIÓN EN MI FAMILIA”

OBJETIVO: Descubrir algunos de los elementos que influyen en la comunicación familiar.

MATERIALES: anexo “pauta de trabajo personal” (1 por alumno/a).

TIEMPO: 45 mins.

DESARROLLO:

- 1) El profesor/a entrega a cada alumno la pauta de trabajo personal que se anexa, pidiéndoles que la respondan en silencio.
- 2) El profesor/a invita a formar grupos de 4 o 5 alumnos. En ellos se comentará el trabajo personal, guiándose por las siguientes preguntas:
 - ¿cómo nos comunicamos en la familia? (sólo hablando, guardando silencio, también usando nuestros cuerpos)
 - ¿Expresamos todo lo que pensamos y sentimos al comunicarnos con la familia?
 - ¿Qué es lo que más nos cuesta expresar?, ¿a quién nos cuesta más expresárselo? (madre, padre, etc.).
 - ¿Estamos dispuestos a “recibir” lo que nos expresan los demás?.
- 3) Los grupos comentan en plenario sus conclusiones. El profesor/a agrega comentarios sobre la importancia de la comunicación como herramienta de relación con los otros, los elementos que interfieren, distorsionen o nutren la comunicación familiar.
- 4) El profesor/a sintetiza los aspectos tratados, e incentiva a su curso a continuar esta conversación en sus respectivas familias.

Ver ANEXO



ANEXO: FICHA 1/ MODULO3

PAUTA DE TRABAJO PERSONAL

En el día de ayer.....

Me comuniqué con:	Porque o para ...

De estas comunicaciones que establecí:

1) La más importante fue

porque

2) Me sentí mal al comunicarme con

porque

3) Me sentí mejor comunicándome con

porque