
TABLA DE CONTENIDO

Habilidades de comunicación

1. Comprender la comunicación no verbal **2**
2. Escuchar **13**
3. Escuchar de manera crítica **22**
4. Hablar de manera responsable **35**
5. Comunicarse de manera constructiva **46**

COMPRENDER LA COMUNICACIÓN NO VERBAL



AGENDA

- Actividad inicial
- Shh... Pasa por aquí
- ¿Qué estoy tratando de decirte?
- Está en la entrega
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán señales no verbales.

Los estudiantes analizarán señales no verbales para determinar los mensajes que transmiten.

Los estudiantes demostrarán y aplicarán la comunicación no verbal en situaciones de la vida real.

Los estudiantes evaluarán la importancia de las señales no verbales para la comunicación.

Materiales necesarios

- Dos imágenes de rostros, una que muestre una emoción positiva y otra que muestre una emoción negativa (Actividad inicial)
- Copias de la hoja de actividades "Juego de rompecabezas cuadrado", cortadas en pedazos para cada grupo de tres estudiantes (Parte I)

- Cinco fichas, cada una de las cuales indica una de estas emociones: felicidad, tristeza, ira, miedo o preocupación (Parte II)
- Escenarios desarrollados por estudiantes o profesores de la vida real que se prestan a mensajes no verbales obvios (por ejemplo, un puntaje de prueba decepcionante, reacción a un rumor) (Parte III)
- Una copia de la hoja de actividades "Hoja de crítica" para cada grupo (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Muestre a los estudiantes las dos imágenes. Pida que determinen qué emoción está mostrando cada imagen. Haga que los estudiantes expliquen sus respuestas. Deben mencionar señales no verbales evidentes en las expresiones faciales.

Explique que aprenderán en esta lección cómo interpretar y usar la comunicación no verbal.

Parte I Shh... Pasa por aquí (15 minutos)

Propósito: los estudiantes exploran el concepto de comunicación no verbal trabajando en un rompecabezas con un grupo pequeño.

1. Los estudiantes trabajan en grupos de tres para armar en silencio un rompecabezas cuadrado.

Organice a los estudiantes en grupos de tres. Entregue a cada grupo una copia recortada de la hoja de actividades "Juego de rompecabezas cuadrado". Lea las siguientes reglas en voz alta para la clase:

- Cada equipo tiene siete minutos para armar el rompecabezas sin hablarse entre sí.
- El equipo que hable o escriba será descalificado.
- Cuando los equipos completan el rompecabezas, deben cubrir la solución y levantar la mano. Vendré a verificar la solución.

Sugiera que, a medida que los estudiantes trabajan para armar el rompecabezas, presten atención a la interacción dentro de su grupo. Cronometre la actividad.

2. Los estudiantes identifican las señales no verbales que aplicaron.

Pida a los equipos que enumeren lo que observaron mientras armaban el rompecabezas.

Investigue cómo se comunicaron los miembros del equipo. Haga que los estudiantes identifiquen los mensajes no verbales positivos y negativos que vieron durante esta actividad y cómo se transmitieron estos mensajes. Las respuestas de los estudiantes deben incluir contacto visual, expresiones faciales, gestos y lenguaje corporal. Escriba las respuestas de los estudiantes donde todos puedan ver. Consultarán esta lista en la parte III.

3. Los estudiantes analizan la dificultad de la tarea.

Pregúnteles si la tarea fue fácil o difícil. Haga que los estudiantes expliquen sus respuestas.

Pregunte qué sintieron cuando intentaron armar el rompecabezas por primera vez. Investigue si sus sentimientos cambiaron y si la comunicación no verbal se hizo más fácil con el paso del tiempo.

4. Los estudiantes analizan su experiencia.

Diga que el rompecabezas habría sido más fácil de armar si hubieran podido hablar, pero que quería que experimentaran la comunicación no verbal. Explique que hay muchas formas de comunicarse, además de hablar.

Haga que los equipos resuman su experiencia y explique cualquier idea que se les haya ocurrido durante el juego y el debate en clase. Camine por el aula y escriba algunas de las ideas que escuche. Asegúrese de compartir al menos uno de cada grupo con toda la clase.

Pida que nombren formas de comunicación que no requieran hablar. Llame a un voluntario para revisar la lista de formas de comunicación no verbal.

Parte II ¿Qué estoy tratando de decirte? (10 minutos)

1. Los estudiantes demuestran la comunicación no verbal.

Pida cinco voluntarios. Entregue a cada voluntario una tarjeta con una emoción escrita en ella. Diga a los voluntarios que comuniquen a la clase sus emociones asignadas usando solo señales no verbales. Haga que los estudiantes escriban las emociones que creen que los voluntarios estaban tratando de transmitir.

Los estudiantes comparten lo que anotaron. Haga que los voluntarios identifiquen la emoción que cada uno intentó comunicar.

2. Los estudiantes explican por qué el reconocimiento de señales no verbales puede ayudarlos a comprender a los demás.

Diga a los estudiantes que los voluntarios comunicaron las emociones a través de gestos, expresiones faciales y lenguaje corporal. Pida que identifiquen los gestos, las expresiones faciales y el lenguaje corporal que utilizaron los voluntarios para comunicar las emociones. Enumere las respuestas donde todos puedan verlas.

Investigue cómo puede ser útil reconocer los mensajes de comunicación no verbal. Guíe a los estudiantes para que comprendan que el conocimiento de la comunicación no verbal puede ayudarlos a reconocer lo que una persona realmente está sintiendo y pensando.

3. Los estudiantes explican cómo usar señales no verbales puede ayudarlos a comunicarse con los demás.

Haga que los estudiantes identifiquen cómo quieren que otros los vean. Pida que identifiquen qué imagen podrían proyectar en una entrevista para un trabajo, al hablar con un nuevo estudiante o en otras situaciones de la vida real. Las respuestas pueden incluir una imagen simpática, segura, poderosa, etc. Pida a los estudiantes que modelen o expliquen cómo podrían comunicar estos rasgos de forma no verbal.

Pida que expliquen por qué la comunicación no verbal efectiva puede ser una herramienta valiosa para usar. Ayúdelos a comprender que la comunicación efectiva no verbal puede fortalecer el mensaje que desean comunicar.

4. Los estudiantes resumen lo que han aprendido.

Haga que los estudiantes resuman lo que han aprendido sobre la comunicación no verbal. Si necesitan una ayuda para comenzar, explíqueles lo siguiente:

- Todos experimentamos comunicación no verbal todos los días.
- La usamos para entender lo que las personas nos están comunicando.
- Enviamos mensajes no verbales a través de nuestras expresiones faciales, lenguaje corporal, gestos y contacto visual.
- La comunicación no verbal eficaz puede hacer que nuestros mensajes sean más sólidos y claros.

Parte III Está en la entrega (20 minutos)

Propósito: los estudiantes practican lo que han aprendido sobre la comunicación no verbal al representar situaciones cotidianas.

1. Los estudiantes se preparan para representar la comunicación efectiva no verbal.

Explique a los estudiantes que interpretarán distintos escenarios en los que la comunicación no verbal es un método importante para hacerse entender. Su objetivo en estos juegos de roles es usar sus habilidades de comunicación no verbal para expresar el punto de manera efectiva. Diga a los estudiantes que la clase evaluará cada presentación.

Pídales que regresen a sus grupos de la parte I de esta lección. Proporcione a cada grupo uno de los escenarios de la vida real y pida que preparen sus juegos de roles.

2. Los estudiantes presentan sus juegos de roles.

Pida a cada grupo que presente su juego de roles a la clase. Pídales que observen cuidadosamente la comunicación no verbal que se representa. Durante algunas de las representaciones, dígalos a los intérpretes que se congelen. Explique que cuando los estudiantes escuchan esto, deben congelarse en su postura actual. En voz baja, dígame a un estudiante en el juego de roles que modifique sus mensajes no verbales para que discrepen con los mensajes verbales que está enviando. Después de presentar cada escenario, deles a los grupos un minuto o dos para opinar sobre las actuaciones. (Vea el paso 3 a continuación).

3. Los estudiantes opinan sobre las actuaciones.

Después de la primera presentación, distribuya una copia de la hoja de actividades "Hoja de crítica" a cada grupo. Haga que los grupos identifiquen las técnicas de comunicación no verbal usadas en cada actuación y evalúen su efectividad. Aclare a los estudiantes que no están juzgando el desempeño en la actuación, sino comparando lo apropiado de la comunicación no verbal utilizada en el juego de roles.

4. Los estudiantes identifican ejemplos de buena comunicación no verbal.

Después de que hayan terminado las presentaciones y las evaluaciones, pida a cada grupo un ejemplo de los escenarios de comunicación no verbal poderosa y efectiva.

5. Los estudiantes debaten y analizan mensajes conflictivos.

Pida a los estudiantes que recuerden los mensajes conflictivos que se retrataron cuando detuvo algunas de las representaciones de roles. Pregunte a los estudiantes si las señales verbales o no verbales fueron más potentes.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que nombren ejemplos de comunicación no verbal que ocurren en su vida diaria. Pregunte cómo usar la comunicación no verbal de manera efectiva puede ser una herramienta poderosa. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Las personas comunican sus pensamientos y sentimientos de forma no verbal.
- Prestar atención a las expresiones faciales, los gestos, el contacto visual y el lenguaje corporal nos permite comprender los mensajes no verbales.
- Las personas envían mensajes no verbales constantemente: podemos aprender a reconocer e interpretar los mensajes no verbales de los demás.
- Las personas tienen la capacidad de controlar los mensajes no verbales que envían.

Evaluación del estudiante

1. Describe tres situaciones en la última semana en las que comunicaste algo de forma no verbal.
2. Describe una situación en la que las palabras de alguien dicen una cosa y su comunicación no verbal dice algo diferente.
3. Describe las formas apropiadas de comunicarse de manera no verbal con tus amigos, en clase y en una entrevista de trabajo.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice". -Peter Drucker, autor de los libros más vendidos sobre negocios y administración

Haga que los estudiantes escriban sobre el significado de esta cita. Pida que relaten una experiencia que pueda respaldar la cita de Drucker.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que observen a otras personas y anoten la comunicación no verbal que presencian por un día.

Haga que la clase discuta la naturaleza de sus observaciones (p. ej., situaciones en las que la comunicación no verbal fue más evidente, lo que se comunicó).

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un incidente en el que la comunicación no verbal fue una parte importante de un mensaje que dieron o recibieron.

Haga que los voluntarios compartan lo que escribieron con la clase o pídale que lean las revistas de los demás y escriban respuestas breves.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes vean un clip del primer segmento de una comedia popular. Reproduzca este clip con el sonido apagado.

Pida a los estudiantes que predigan la trama y describan la comunicación no verbal que respalda sus suposiciones. Vuelva a reproducir el clip con el sonido encendido para permitirles determinar la precisión de sus conjeturas.

Tarea

Haga que los estudiantes usen libros de viajes y negocios internacionales para investigar el comportamiento no verbal apropiado en otros países.

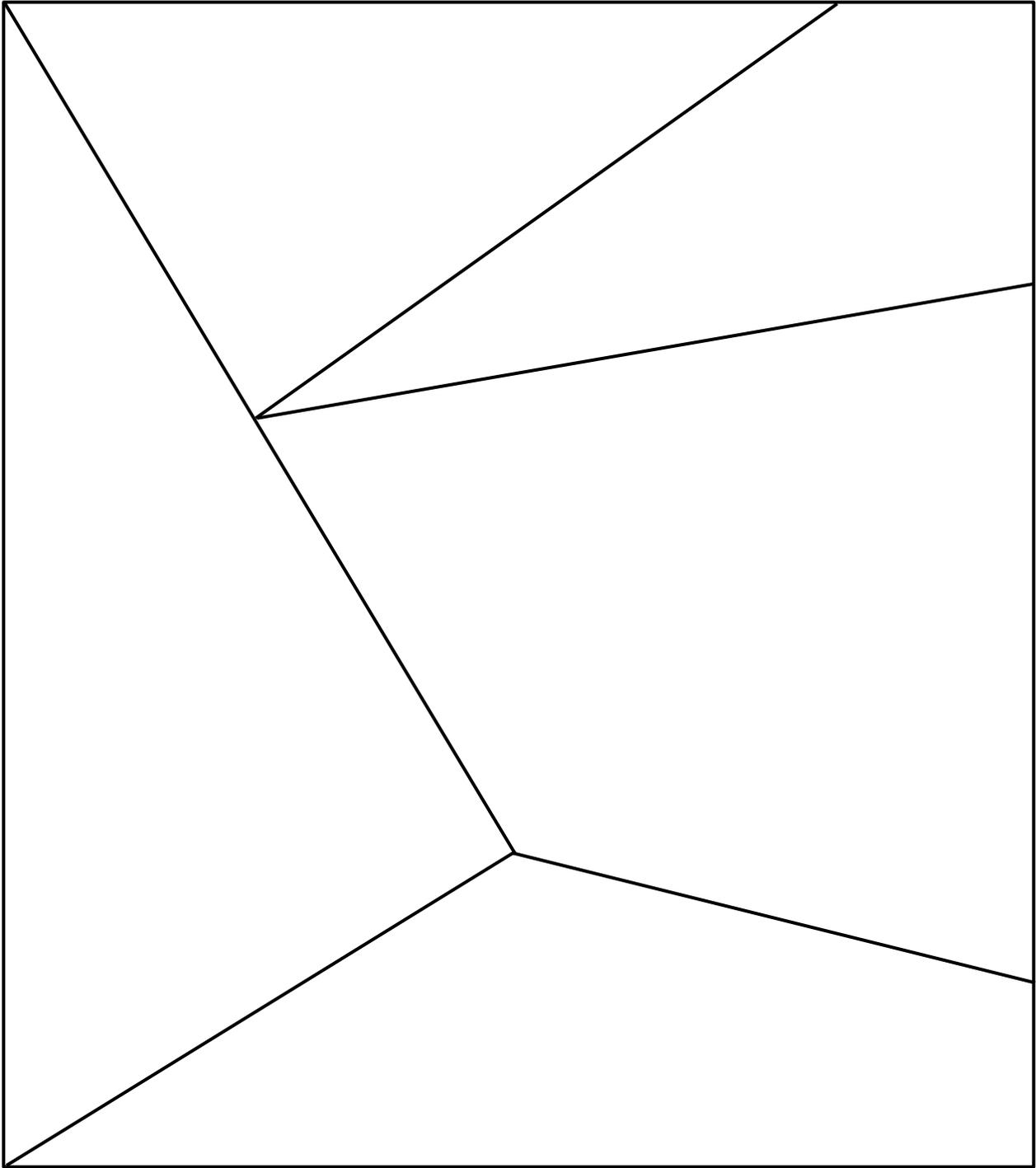
Haga que los estudiantes demuestren y expliquen la etiqueta no verbal apropiada en otras partes del mundo.

Recursos adicionales

Invite a un abogado litigante a hablar sobre la comunicación no verbal en la selección del jurado, la presentación del acusado y las interacciones con el juez y el jurado.

Haga que los estudiantes tomen notas y escriban un resumen.

JUEGO DE ROMPECABEZAS CUADRADO



HOJA DE CRÍTICA

INSTRUCCIONES:

1. Escribe una descripción corta de la situación en cada casilla de “escenario”.
2. Describe los mensajes no verbales que cada actor envió durante su juego de roles.
3. Identifica si los mensajes no verbales de cada escenario fueron efectivos y por qué.

	Mensajes no verbales enviados	¿Efectivos o no efectivos? ¿Por qué?
Escenario 1:		
Escenario 2:		
Escenario 3:		
Escenario 4:		

AGENDA

- Actividad inicial
- Qué hacer y qué no hacer al escuchar
- Captar las señales
- Teléfono
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán las características de la escucha activa.

Los estudiantes identificarán y se familiarizarán con las señales verbales y no verbales que son importantes para una buena escucha.

Los estudiantes practicarán técnicas y habilidades de escucha.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Señales de escucha" para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Explique a los estudiantes que comenzará la lección con un acertijo. Pídales que no digan la respuesta si han escuchado el acertijo, porque lo echarán a perder para aquellos que no lo hayan escuchado.

Diga el siguiente enigma: "Un hombre entra a un museo, ve un retrato en la pared y dice: 'El padre de ese hombre es el hijo de mi padre'. ¿Quién es la persona en la imagen?". (Respuesta: el hijo o sobrino del primer hombre).

Asigne un minuto para descifrar la respuesta en silencio. Diga a los estudiantes que les dirá la respuesta al final del período.

Explique que la razón por la que comenzó la clase con un acertijo es para ilustrar que una persona debe hacer más que solo escuchar lo que se dice: también debe escuchar con atención. Señale que escuchar bien significa escuchar y comprender.

Explique que, en esta clase, analizarán las técnicas que ayudan a las personas a escuchar de manera eficaz.

Parte I Qué hacer y qué no hacer al escuchar (5 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican las características de la escucha activa observando juegos de roles y analizando sus observaciones.

1. Los estudiantes observan una demostración de malos hábitos de escucha.

Nota: antes de comenzar esta actividad, seleccione un estudiante voluntario. Para evitar herir los sentimientos, explíquele la actividad en privado antes de comenzar.

Pídale que le cuente sobre una película favorita, planes para el fin de semana, o un deporte o pasatiempo especial. Una vez que el estudiante comience a hablar, actúe como si no estuviera prestando atención buscando un libro de calificaciones, haciendo garabatos, encorvándose, roncando, formulando preguntas sin relación o repitiendo lo que dice el estudiante de manera imprecisa.

2. Los estudiantes identifican malos hábitos de escucha.

Deténgase y pregunte a los estudiantes si creen que usted fue un buen oyente. Pídales su opinión al respecto. Enumere los malos hábitos que observaron donde todos puedan verlos.

Sugiera que otro hábito de escucha deficiente es pensar en una respuesta en lugar de escuchar a la persona que habla.

3. Los estudiantes identifican buenas técnicas de escucha.

Haga que los estudiantes sugieran maneras en las que podría haber sido un mejor oyente. Refiera a los estudiantes a la lista de malos hábitos de escucha para estimular su pensamiento. (*Las respuestas de los estudiantes deberían incluir: hacer contacto visual, adoptar una postura atenta, asentir con la cabeza o realizar otros gestos que reconozcan la comprensión, hacer preguntas y repetir ideas con sus propias palabras*).

Escriba las sugerencias de los estudiantes junto a la lista de malos hábitos de escucha para hacer una lista de lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer al escuchar.

4. Los estudiantes observan una demostración de buenas técnicas de escucha.

Repita la conversación con el voluntario, esta vez usando buenas habilidades de escucha. Si el tiempo lo permite, permita que otros estudiantes representen su rol.

5. Los estudiantes hablan sobre las habilidades de escucha.

Explique que la gente sabe cuando alguien no está escuchando. Es frustrante para la persona que habla cuando los demás no están siendo buenos oyentes activos.

Explique a los estudiantes que, como oyentes, pueden usar las técnicas que acabamos de analizar para mostrar al orador que están escuchando activamente. Estas técnicas pueden resumirse como enfocarse en la persona que habla, confirmar lo que está diciendo y responder con sus propios pensamientos.

Consulte cada sugerencia en la lista de cosas que sí debe hacer al escuchar y pida a los estudiantes que las clasifiquen como técnicas para enfocarse, confirmar o responder. Escriba la palabra apropiada junto a cada sugerencia en la lista.

Parte II Captar las señales (15 minutos)

Propósito: los estudiantes se identifican y familiarizan con las señales que son importantes para una buena escucha.

1. Los estudiantes entienden la diferencia entre escuchar y oír.

Repase con los estudiantes que escuchar y oír no son lo mismo. Las personas simplemente oyen porque el sonido llega a sus oídos: la audición es pasiva. Escuchar, por otro lado, es una habilidad de pensamiento activo que requiere concentración para comprender, integrar y evaluar/interpretar lo que se escucha.

2. Los estudiantes aprenden señales verbales que pueden ayudarlos a enfocarse en ideas importantes.

Explique que enfocarse es la clave para escuchar. Diga a los estudiantes que pueden desarrollarla importante habilidad de enfocarse aprendiendo a interpretar las señales. Explique que los oradores a menudo usan palabras y frases de señal para alertar a los oyentes sobre ideas importantes. El reconocimiento de las señales de la persona que habla ayuda al oyente a enfocarse en el mensaje.

Distribuya la hoja de actividades "Señales de escucha" a los estudiantes. Pregunte si alguna de estas frases les parece familiar. Haga que los estudiantes identifiquen quién podría usarlos (por ejemplo, padres, maestros, jefes, amigos). Haga que los estudiantes agreguen otras palabras y frases de señal a la hoja. Dígalos que estas señales verbales son importantes para recordar mientras escuchan a los demás.

3. Los estudiantes identifican señales no verbales.

Explique que los oradores pueden guiar a los oyentes en ciertos puntos con movimientos y gestos para reforzar las señales verbales. Pida a los estudiantes que generen una lista de estas señales no verbales. (*Las respuestas de los estudiantes pueden incluir mover los brazos, levantarse, acercarse a los oyentes, etc.*). Pida que agreguen sus respuestas a las hojas de actividades.

Dígalos que mirar los ojos y las acciones de la persona que habla puede ayudarlos a comprender mejor lo que se dice.

4. Los estudiantes trabajan en parejas para practicar el uso de señales verbales y no verbales.

Divida a los estudiantes en parejas. Haga que un estudiante de cada par hable con su compañero sobre un tema importante (por ejemplo, la política sobre la tarea, planes para el futuro). El resto debe escuchar a su compañero y observar sus señales verbales y no verbales.

Después de un minuto, solicite a los estudiantes que cambien de roles.

5. Los estudiantes analizan sus observaciones.

Analicen todos juntos las observaciones. Pregunte cómo ser sensible a las señales mejoró su escucha.

Parte III Teléfono (20 minutos)

Propósito: los estudiantes juegan el juego del "teléfono descompuesto" a fin de practicar sus habilidades de escucha.

1. Los estudiantes se preparan para jugar al "teléfono descompuesto".

Divida la clase en grupos de seis. Haga que cada grupo se pare en un círculo. Pida a un voluntario de cada grupo que se una a usted al frente de la clase.

Dé a los voluntarios las siguientes instrucciones:

- Voy a contarles una historia. Su trabajo es escuchar con atención y luego susurrar la historia a otro miembro de su grupo, utilizando las palabras exactas que utilicé.
- No permitan que los otros miembros del grupo los escuchen.
- Cada persona cuenta la historia palabra por palabra a la siguiente persona.
- Usen señales verbales y no verbales para asegurarse de que el oyente comprenda lo que dicen.

Diga a los voluntarios la siguiente historia:

Comencemos con algunos datos. Hay 15 pasajeros en un autobús. En la primera parada, cuatro personas bajan del autobús. Dos son mujeres, una es un hombre y la otra es un bebé. Luego, dos hombres se suben y cuatro niños se bajan. Ese es el final de la historia.

2. Los estudiantes aplican las habilidades de escucha al juego del "teléfono descompuesto".

Explíqueles que jugarán una versión del juego del "teléfono descompuesto". Diga que practicarán las técnicas de "enfoco y confirmación" que han estado desarrollando durante esta lección:

- El oyente se concentra mientras escucha. (Recuerde a los estudiantes las técnicas para enfocarse).
- Luego, el oyente confirma lo que se ha escuchado repitiéndolo al siguiente oyente.

Haga que los voluntarios regresen a sus grupos y cuenten la historia a la persona de su derecha, que luego pasará la historia a la siguiente persona, y así sucesivamente, hasta que todos en el grupo hayan escuchado la historia.

3. Los estudiantes analizan la efectividad de sus habilidades de escucha.

Cuando todos los grupos hayan completado la actividad, pida a la última persona de cada grupo que repita a la clase lo que escuchó.

Pregunte a los estudiantes si conocen el nombre del conductor. Diga que no pueden saber el nombre porque nunca se dijo. Explique que una buena escucha también significa identificar qué información no se transmite.

Pregunte a los estudiantes cuántas personas hay en el autobús cuando termina la historia. Permita a los estudiantes unos minutos para resolver esto. Si es necesario, repita la historia. (*Hay 10 personas en el autobús: nueve pasajeros y el conductor*).

Pida a los estudiantes que consideren con qué efectividad creen que escucharon, y si las buenas habilidades para escuchar los ayudaron a recordar mejor la historia.

Concluya recordándoles que las habilidades de escucha activa son una parte importante de una buena comunicación.

Conclusión (2 minutos)

Pregunte a los estudiantes cómo la escucha activa contribuye a la comunicación efectiva. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Ser un oyente activo es la clave para una buena comunicación y requiere más que solo escuchar.
- Para ser buenos oyentes, debemos enfocarnos, confirmar y responder.
- Reconocer señales verbales y no verbales nos permite enfocar nuestra comprensión auditiva de manera más eficaz.

Evaluación del estudiante

1. ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?
2. ¿Cuáles son los pasos para ser un buen oyente?
3. Enumera tres ejemplos de malas técnicas de escucha y tres ejemplos de buenas técnicas de escucha.
4. ¿Eres bueno escuchando? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué puedes hacer para mejorar como oyente?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Lo contrario de hablar no es escuchar. Lo contrario de hablar es esperar". -Fran Lebowitz, escritor y crítico estadounidense

Pregunte a los estudiantes si están de acuerdo con esta cita. Pida que escriban leyendas para las fotos de las noticias de dos personas que tienen una conversación. Diga que incluyan los pensamientos del "oyente" para mostrar lo que realmente está pensando.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que preparen informes orales de cinco minutos sobre una persona en las noticias. (Los personajes históricos también se pueden incluirse.) Explique que la clase tomará notas, por lo que los oradores deben asegurarse de incluir señales verbales y no verbales apropiadas.

Haga que los estudiantes presenten sus informes en grupos pequeños, y los otros estudiantes proporcionen comentarios sobre los puntos tratados.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes piensen en un momento en que alguien definitivamente no los estaba escuchando. Diga que escriban sobre cómo podrían decir que la persona no estaba escuchando y cómo se sintió.

Pida a los estudiantes que compartan sus escritos en pequeños grupos y compilen una lista de clase de indicios de que alguien no está escuchando.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que vean una charla o un espectáculo nuevo y evalúen las habilidades de escucha del anfitrión durante una entrevista.

Haga que cada estudiante escriba una reseña del programa, evaluando si el anfitrión fue oyente activo. Compare las opiniones de los estudiantes con las opiniones de los revisores profesionales.

Tarea

Haga que los estudiantes seleccionen un maestro en cuya clase practicarán habilidades específicas de escucha durante una semana. Haga que los estudiantes observen cómo comienzan y terminan las clases, cómo el maestro indica un cambio en el tema, cómo enfatiza algo de importancia y cómo usa la pizarra. Pida a los estudiantes que enumeren las formas en que estas técnicas mejoran su comprensión auditiva.

Haga que los voluntarios creen una transparencia de sus notas de clase y compártalos con la clase.

Recursos adicionales

Divida la clase en cuatro grupos: video, artículo, pódcast y redes sociales. Pida a los grupos que enumeren los métodos que utiliza su medio asignado para captar la atención, organizar la información y alertar a los lectores/televidentes sobre lo que es importante o lo que está por llegar.

Haga que la clase compare notas sobre las técnicas utilizadas por cada medio. Pregunte: "¿Por qué se esfuerzan tanto por captar su atención y conservarla? ¿Cómo se parecen estos métodos a las señales enviadas por un instructor durante una clase?"

SEÑALES DE ESCUCHA

SEÑALES VERBALES	SEÑALES NO VERBALES
<p>Introducción Analicemos Quiero hablar de La clase de hoy cubre En primer lugar</p> <p>Ideas principales Permíteme repetir Esto es muy importante Toma nota de Recuerda que</p> <p>Cambio de dirección Después Continuemos con Por otro lado Aunque</p> <p>Detalles importantes Para ejemplificar Por ejemplo Específicamente Los siguientes motivos</p> <p>Conclusión Finalmente El último punto En conclusión En definitiva</p>	<p>Hablar más fuerte Hablar con más empatía Movimiento Acercarse al interlocutor Poner los ojos en blanco Negar con el dedo</p>
Señales adicionales	
Verbales	No verbales

ESCUCHAR DE MANERA CRÍTICA



AGENDA

- SESIÓN 1
 - Actividad inicial
 - No es lo que dijeron, sino cómo lo dijeron
 - ¡No me digas!
- SESIÓN 2
 - Una vez más
 - Escuchar de manera crítica a los medios
 - Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes aprenderán que escuchar de manera crítica significa reconocer y filtrar la comunicación imprecisa.

Los estudiantes practicarán la escucha crítica y el análisis de mensajes ambiguos.

Los estudiantes aplicarán técnicas de escucha crítica para evaluar los medios.

Materiales necesarios

- Sesión 1: una copia de la hoja de actividades "Escucha crítica: comunicación engañosa" para cada estudiante (Parte I)
- Sesión 1: una copia de la hoja de actividades "Escucha crítica: análisis" para cada grupo (Parte II)

- Sesión 2: un clip de un programa de noticias de televisión, un discurso político o un programa de "Panelistas" que contiene información engañosa, de aproximadamente 30 minutos de duración (Parte II).
- Sesión 2: una copia de la hoja de actividades "Escucha crítica: análisis" para cada estudiante (Parte II)
- Sesión 2: equipo de A/V

SESIÓN 1

Actividad inicial (3 minutos)

Diga a los estudiantes que va a evaluar sus habilidades de escucha. Pídales que escuchen con atención mientras lee el siguiente párrafo. Indique que deberán dar un resumen de una oración de lo que leyeron.

Lea el siguiente párrafo:

Por la presente le doy y le transmito a usted, en conjunto y en particular, mi propiedad e interés, derecho, título, reclamo y ventajas de dicha naranja, junto con su cáscara, piel, jugo y pulpa, y todos los derechos y ventajas en ella, y pleno poder para morder, masticar o comerla de otra forma, o darla, con o sin cáscara, piel, jugo o pulpa, lo que sea aquí estipulado o en lo sucesivo o por otro medio de la naturaleza o clase que sea, a pesar de cualquier disposición en contrario.

Después de que haya terminado de leer, pregunte qué acaba de pasar en el párrafo que leyó. Guíe a los estudiantes para que comprendan que, en el párrafo, una persona le está dando a otra persona una naranja. Diga que el párrafo fue difícil de entender porque estaba escrito en una jerga legal que entorpece el significado simple del párrafo.

Explique a los estudiantes que, en esta lección, aprenderán algunas técnicas que los oradores o escritores a veces usan para ocultar el significado de lo que están diciendo. Comprender las técnicas y cómo se pueden usar bien o mal puede ayudar a los estudiantes a escuchar más críticamente.

Parte I No es lo que dijeron, sino cómo lo dijeron (20 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen las técnicas que los oradores y escritores a veces usan para confundir a su audiencia.

1. Los estudiantes aprenden la importancia de escuchar de manera crítica hablando de incidentes de mala comunicación.

Comparta una anécdota propia, preferiblemente graciosa, en la cual la mala comunicación entre dos personas causó un malentendido. Haga que los estudiantes compartan experiencias similares.

Pregunte a los estudiantes qué causó los malentendidos. (*Las respuestas de los estudiantes deberían incluir un vocabulario incomprensible/confuso y una mala interpretación del significado*). Señale que lo que dice una persona no siempre es lo que escucha otra. Explique que la escucha crítica puede ayudar a las personas a evitar tales problemas.

Explique a los estudiantes que escuchar de manera crítica a menudo significa filtrar el tono o la manera en que se dicen las cosas a fin de comprender la información que se transmite. Escuchar de manera crítica significa juzgar la validez de las palabras y el mensaje de la persona que habla. Diga: "Escuchamos de manera crítica para analizar y evaluar las palabras de la persona que habla".

2. Los estudiantes identifican varias técnicas de comunicación engañosa.

Obtenga una definición de la palabra "ambiguo". Guíe a los estudiantes para que comprendan que cuando algo es ambiguo, su significado es difícil de entender. Explique que los oradores y escritores a menudo desean suavizar la realidad de lo que están diciendo o adaptar la información para una audiencia en particular. Algunas veces, eligen usar palabras o frases ambiguas que pueden dar lugar a una comunicación engañosa. Analicen la diferencia entre los mensajes ambiguos, la comunicación engañosa y la mentira.

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Escucha crítica: Comunicación engañosa" a cada estudiante. Pida a los voluntarios que lean las definiciones de las técnicas. Analice las definiciones con la clase y responda cualquier pregunta que los estudiantes puedan tener sobre ellas.

3. Los estudiantes ofrecen ejemplos de comunicación engañosa.

Haga que los estudiantes recuerden las experiencias que los miembros de la clase compartieron al comienzo de esta actividad. Haga que los estudiantes usen la hoja de actividades para identificar y compartir lo que causó cada malentendido.

4. Los estudiantes reconocen las razones por las cuales las personas pueden usar intencionalmente mensajes engañosos.

Como clase, piense cuándo y por qué las personas podrían aplicar conscientemente una de estas técnicas. Pregunte:

- ¿Quién podría tratar de usar una opinión como un hecho? (*Posibles respuestas: un político que trata de convencer a las personas de que apoyen una política, un adolescente que pide permiso para permanecer fuera más tarde de lo habitual, anuncios de televisión y radio*).
- ¿Cuándo alguien puede usar connotaciones negativas o positivas? (*Los estudiantes pueden responder: cuando una persona intenta persuadir a través de apelaciones a las emociones en lugar de a la lógica*).
- ¿Por qué alguien podría usar eufemismos? (*Los estudiantes pueden decir: para evitar una reacción negativa que una palabra más precisa podría causar, por ejemplo, usar "daño colateral" en lugar de "muertes de civiles"*).
- ¿Cuándo podría una persona usar un lenguaje pomposo? (*Los estudiantes pueden responder: para adaptarse a un estilo de lenguaje de cierta profesión o disciplina, para intentar impresionar*).

5. Los estudiantes revisan brevemente las definiciones de las cuatro técnicas.

Pida a los voluntarios que nombren y definan las cuatro técnicas de comunicación engañosa con sus propias palabras.

Parte II ¡No me digas! (25 minutos)

Propósito: a través del juego de roles, los estudiantes comprenden las técnicas de comunicación engañosa y mejoran sus habilidades de escucha crítica.

1. Los estudiantes preparan discursos cortos y diálogos para el juego de roles.

Forme grupos de tres a cuatro estudiantes. Explique que cada grupo presentará un breve sketch o discurso de un minuto que incorpore las técnicas de comunicación engañosa. Haga que cada grupo seleccione una situación para la cual crearán un diálogo o un sketch corto. Diga a los estudiantes que deben usar al menos una de las técnicas de comunicación engañosa en sus actuaciones.

Permite a los estudiantes elegir entre las siguientes situaciones:

- Reporteros en un programa de noticias de televisión
- Un político dando un discurso a una audiencia
- Una lección dada en una clase de Historia, Ciencias o Matemáticas
- Un debate sobre la política escolar que incluye al director o vicedirector
- Un foro comunitario para debatir sobre un problema de contaminación
- Argumentos de cierre en un juicio por asesinato
- Una reunión para el equipo de fútbol de la escuela secundaria
- Adolescentes pidiendo permiso a sus padres para quedarse a dormir en lo de un amigo o permiso para quedarse hasta tarde

Otorgue a los estudiantes 10 minutos para prepararse. Sugiera que usen parte de ese tiempo para ensayar sin hacer ruido.

2. Los estudiantes representan los diálogos y discursos.

Antes de hacerlo, recuerde al resto de la clase que deben escuchar de manera crítica para poder analizar y evaluar la forma en que los oradores transmiten la información. Pase la hoja de actividades "Escucha crítica: Análisis" a cada grupo. Indique a la clase que los grupos deben identificar los mensajes engañosos en cada sketch/discurso y analizar las motivaciones de las personas que utilizan las técnicas de comunicación engañosas.

Haga que los grupos realicen sus sketches/discursos.

3. Los estudiantes analizan las técnicas de comunicación engañosa retratadas en los sketches/discursos y las razones por las que se usaron.

Cuando todos los grupos hayan representado su parte y hayan sido evaluados, analicen las técnicas y motivaciones representadas en cada discurso/diálogo breve. Para cada representación, haga preguntas como las siguientes:

- ¿Qué técnicas usó el grupo en su presentación?
- ¿Cómo identificaron esas técnicas?
- ¿Cuál fue el propósito de usar las técnicas?
- Si realmente se hubieran visto involucrados en esta situación, ¿qué preguntas podrían haber hecho o qué medidas podrían haber tomado para descubrir cuáles fueron realmente los hechos?

4. Los estudiantes reconocen el valor de la escucha crítica.

Pida a los estudiantes que repasen lo que han aprendido sobre la escucha crítica. Haga que escriban una o dos oraciones que describan la escucha crítica en la parte inferior de la hoja de actividades.

SESIÓN 2

Parte I Una vez más (5 minutos)

Propósito: los estudiantes revisan lo que aprendieron sobre la escucha crítica en la sesión anterior.

1. Los estudiantes describen la escucha crítica.

Haga que los voluntarios lean las oraciones que escribieron en la sesión anterior que describen la escucha crítica.

2. Los estudiantes reexaminan las técnicas de comunicación engañosa.

Escriba las cuatro técnicas de comunicación engañosa donde todos puedan verlas: opinión disfrazada de hecho, connotación engañosa, eufemismos cuestionables y lenguaje pomposo. Pida a los estudiantes que expliquen y den un ejemplo de cada uno.

Parte II Escuchar de manera crítica a los medios (40 minutos)

Propósito: los estudiantes aplican técnicas de escucha crítica a la evaluación de un programa mediático.

1. Los estudiantes miran y escuchan de manera crítica un programa mediático real.

Díales que ahora practicarán la aplicación de habilidades de escucha crítica a un programa mediático real. Configure el video que eligió previamente para mostrar a la clase. Pase la hoja de actividades "Escucha crítica: Análisis" a cada estudiante. Pídales que utilicen la hoja de actividades para tomar notas sobre las técnicas de comunicación engañosa evidentes en el programa. Recuerde que sean específicos al señalar palabras y frases ambiguas. Sugiera que también adviertan cualquier comunicación no verbal.

Reproduzca el programa para los estudiantes.

2. Los estudiantes debaten sus análisis del programa.

Después de ver el programa, analice las observaciones de los estudiantes. Haga preguntas como las siguientes:

- ¿Cuál fue su impresión general del programa en términos de precisión y comunicación?
- ¿Qué técnicas de comunicación engañosa observaron?
- ¿Qué palabras y frases ambiguas se usaron? ¿Pueden repetir las palabras/frases que revelan lo que quieren decir las personas que hablan?
- ¿Por qué creen que las personas que hablan eligieron usar estas técnicas?
- ¿Qué comunicación no verbal notaron? ¿Fue eficaz?
- Si fueran el director del programa, ¿cómo lo habrían guionado? ¿Qué habrían hecho diferente?

3. Los estudiantes escriben sobre la importancia de la escucha crítica en su vida.

Una vez completado el análisis, pídeles que dediquen cinco minutos a escribir un breve párrafo que explique la importancia de la escucha crítica en su vida. Sugiera que incluyan cómo pueden beneficiarse del uso de técnicas de escucha crítica y de la identificación de técnicas de comunicación engañosa.

Conclusión (2 minutos)

Pida que describan momentos en los que hayan oído una comunicación que fue deliberadamente engañosa o momentos en los que hayan usado esas técnicas. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Escuchar de manera crítica significa analizar y evaluar las formas en que se comunica la información.
- Los oradores y los escritores a veces transmiten información de una manera que dificulta identificar el verdadero significado de sus palabras.
- Reconocer la comunicación engañosa y comprender las motivaciones del orador o el escritor son esenciales para escuchar de manera crítica con eficacia.

Evaluación del estudiante

Sesión 1

1. Define escucha crítica
2. Enumera las cuatro técnicas de comunicación engañosa. Escribe cuatro monólogos breves o diálogos que muestren ejemplos de cada una de las técnicas.

Sesión 2

1. Describe una situación en la que fue engañado por una de las cuatro técnicas engañosas.
2. Analiza un artículo de periódico o revista o una editorial que utilice al menos una de las técnicas de comunicación engañosa. Explica qué es engañoso sobre el artículo o editorial.
3. ¿Por qué la escucha crítica es una habilidad importante?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Cuanto menos hechos, más fuerte es la opinión". -Arnold H. Glasow

Haga que los estudiantes traigan ejemplos de escritura persuasiva (p. ej., publicidades, editoriales, literatura de campaña). Pida a los estudiantes que doblen una hoja de papel por el medio, escriban "Hecho" como el encabezado de un lado y escriban "Opinión" en el otro lado. Indique a los estudiantes que enumeren las afirmaciones de sus ejemplos de escritura persuasiva en las columnas apropiadas. Haga que discutan sus resultados en grupos pequeños.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Mostrar a los estudiantes una imagen de una casa. Pida que escriban o dibujen una descripción de la casa y sus alrededores.

Haga que los estudiantes comparen su trabajo. Señale las diferentes interpretaciones de sus instrucciones. Explique que las personas a menudo interpretan lo mismo de diferentes maneras. Analicen juntos el rol que esto juega en los malentendidos/comunicación engañosa.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre los momentos apropiados e inapropiados para usar las técnicas discutidas en esta lección. Por ejemplo, los eufemismos pueden ser apropiados cuando la situación requiere sensibilidad.

Indique a los estudiantes que compartan su trabajo con la clase.

Usos del mundo real

Analicen juntos el uso de eufemismos en anuncios inmobiliarios o de automóviles (p. ej., "oferta especial para reparadores aficionados" para una casa que está en mal estado, "casas de nivel ejecutivo" para barrios caros).

Haga que los estudiantes lean los anuncios de búsqueda en busca de eufemismos. Deben crear una lista de los eufemismos, junto con sus traducciones.

Tarea

Pida a los estudiantes que repitan la Parte II de la sesión 2 mientras ven o escuchan YouTube, un pódcast o un programa de entrevistas, utilizando la hoja de actividades "Escucha crítica: análisis" como guía.

Debata las observaciones de los estudiantes en clase. Haga que los estudiantes escriban un párrafo que resuma sus hallazgos.

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean *Los 7 poderes de las preguntas: Secretos para una comunicación exitosa en la vida y en el trabajo* de Dorothy Leeds.

Como clase, analicen el papel que desempeñan las preguntas al escuchar de manera crítica.

ESCUCHA CRÍTICA: COMUNICACIÓN ENGAÑOSA

Técnica	Explicación	Ejemplo	Pistas para la detección
Opinión disfrazada de hecho	Un <i>hecho</i> es algo que puede verificarse como verdadero o algo que realmente sucedió. Una <i>opinión</i> es el sentimiento o el juicio de una persona. Si un hablante no respalda la información que proporciona como un hecho, se trata de una opinión disfrazada de hecho.	Hecho: George Washington fue el primer presidente de los Estados Unidos. Opinión disfrazada de hecho: los historiadores coinciden en que George Washington fue el mejor presidente que ha tenido Estados Unidos.	Los hablantes deben respaldar las opiniones con hechos para que puedas aceptarlas como válidas. Haz preguntas para descubrir hechos. Comprueba las fuentes de referencia para verificar los hechos.
Connotación engañosa	La <i>denotación</i> de una palabra es su sentido literal. La <i>connotación</i> es el significado insinuado y las asociaciones que tiene la palabra. Las connotaciones pueden hacer que un oyente se sienta de cierto modo o piense de determinada manera.	Denotación neutral: nos sorprendió su determinación. Connotación desfavorable: nos sorprendió su terquedad.	Si un hablante utiliza la connotación de una palabra para distorsionar la verdad e influenciar al oyente, se trata de una comunicación imprecisa. Pregúntate si la connotación de alguna palabra se utiliza para distorsionar la verdad.
Eufemismos cuestionables	Un <i>eufemismo</i> es una palabra o frase que se utiliza para evitar hablar directamente de algo desagradable o inapropiado.	Eufemismo: nunca se encontraron los restos de los soldados. Palabra directa: nunca se encontraron los cadáveres de los soldados.	Los eufemismos se utilizan para suavizar la verdad. Pregúntate por qué un hablante escogió usar un eufemismo en lugar de un término más preciso.
Lenguaje pomposo	El <i>lenguaje pomposo</i> es un lenguaje que consiste en palabras académicas, técnicas o científicas y en frases excesivamente largas. La <i>jerga</i> , el vocabulario especializado de una profesión o de un pasatiempo, es un ejemplo de esto.	Lenguaje pomposo: no existe alternativa viable para el compromiso diligente con una tarea. Lenguaje conciso: no hay sustituto para el trabajo duro.	La jerga aparenta ser técnica. Es posible que presente ideas que podrías entender más fácilmente si se expresaran de forma más clara. Pregúntate por qué se utilizó el lenguaje pomposo

HABLAR DE MANERA RESPONSABLE



AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Pueden manejar la verdad?
- Cuéntame acerca de ti
- Cada palabra cuenta
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes descubrirán el poder de las palabras.

Los estudiantes reconocerán que las personas son responsables de lo que dicen.

Los estudiantes descubrirán que las personas tienen la capacidad de controlar lo que dicen y cómo lo dicen.

Los estudiantes reconocerán que usar palabras de manera responsable es parte de ser un comunicador eficaz.

Materiales necesarios

- Un clip de la escena de la corte de la película *Cuestión de honor*, en la que Jack Nicholson explota con la famosa frase: "¡No puedes manejar la verdad!" (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Cuéntame acerca de ti" para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Comience la clase hoy escribiendo "orador + oyente = comunicación" donde todos puedan ver. Haga que un voluntario lea la ecuación en voz alta. Luego, escriba "orador responsable + oyente crítico = comunicación efectiva" abajo. Repase los puntos clave de la lección anterior acerca de ser un oyente crítico.

Haga un círculo alrededor de las palabras "orador" en la primera ecuación y diga: "Hoy, nos enfocaremos en esta parte de la ecuación y la importancia que tiene en la comunicación". Deje la ecuación para usarla durante toda la sesión.

Parte I ¿Pueden manejar la verdad? (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen el poder de las palabras. Los estudiantes aprenden que las personas son responsables de lo que dicen.

1. Los estudiantes observan una escena de una película para considerar el poder de las palabras.

Antes de la clase, prepare el video de la famosa escena de confrontación en el tribunal de *Cuestión de honor* entre Tom Cruise, que interpreta a un abogado enviado a investigar la muerte de un marine, y Jack Nicholson, que interpreta el papel del director de la base militar donde murió el marine.

Para dar contexto a los estudiantes, explique que, en este momento de la película, Cruise sospecha que hubo un encubrimiento en la muerte del marine. Sospecha que el personaje de Nicholson dio una orden que provocó la muerte. En esta escena culminante, Cruise, en su frustración, exige la verdad, a lo que Nicholson responde: "¡No podrás tolerar la verdad!".

Después de ver el video, analicen el poder de las palabras. Haga preguntas como las siguientes:

- ¿Qué poder tienen las palabras para Cruise en esta película? (Las palabras proporcionarán información que puede ayudarlo a determinar si hubo o no un encubrimiento).
- ¿Cómo usaron Nicholson y su equipo las palabras en esta película? (Las usaron para mentir y encubrir lo que realmente había sucedido).
- ¿Cuál era la "verdad" que Nicholson pensaba que un civil no podía tolerar? (En su opinión, los militares deben enseñar a sus soldados a ser fuertes para enfrentar los horrores de la guerra mediante cualquier medio necesario. Él considera que estos métodos son necesarios y dice que la muerte, aunque trágica, fue beneficiosa).

2. Los estudiantes analizan e identifican la responsabilidad.

Encierre en un círculo las palabras "orador responsable" en la segunda ecuación de la pizarra. Pregunte: "¿Qué creen que significa ser un orador responsable?". Obtenga de los estudiantes que un significado es hablar honestamente en base a la propia experiencia.

Haga estas preguntas para iniciar un debate:

- ¿Cómo usó Nicholson las palabras en la escena del tribunal en este discurso en particular? *(Las usó para racionalizar, o justificar, su comportamiento injustificable).*
- ¿Es este un ejemplo de hablar de manera responsable? *(Absolutamente no, encubrir la verdad es una manipulación de palabras para engañar a alguien).*
- ¿Nicholson se responsabiliza por el uso de las palabras? *(Sí, él cree que está haciendo un gran servicio a su país al "enseñar a ser fuertes" a los militares. Él ha pensado detenidamente y cree que lo que está haciendo es correcto.)*
- ¿Cuáles son las consecuencias de sus palabras? *(Ha sido expuesto).*
- ¿Cuáles serán las consecuencias de sus acciones? *(Es probable que reciba una baja deshonrosa del ejército, se enfrente a un consejo de guerra y vaya a la cárcel).*

Concluya el debate diciendo: "Las palabras son poderosas, así que tengan cuidado y piensen en las consecuencias de sus palabras, ya que deben responsabilizarse por ellas. Recuerden, si las palabras salen de su boca, son suyas".

Parte II Cuéntame acerca de ti (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden que las personas tienen la capacidad de controlar lo que dicen y cómo lo dicen.

1. Los estudiantes analizan dos entrevistas.

Diga a los estudiantes que nuestras palabras crean una impresión, por lo que es importante usar las palabras de manera que muestren respeto por nosotros mismos y por las personas que nos rodean. En una entrevista de trabajo, por ejemplo, un posible empleador puede aprender mucho sobre nosotros según lo que decimos y cómo lo decimos.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Cuéntame acerca de ti" a cada estudiante. Pida a voluntarios que representen los roles del entrevistador, candidato 1 y candidato 2, improvisando acciones mientras hablan. Pida a los estudiantes que escuchen atentamente estas entrevistas, pensando en lo que dicen los candidatos y cómo lo dicen.

2. Los estudiantes distinguen el habla efectiva del habla ineficaz.

Haga que los estudiantes enumeren las fortalezas y debilidades de cada candidato. Escriba sus respuestas en la pizarra. *(El candidato 1 es rápido, fuerte y atlético, pero es presuntuoso y no tiene experiencia relacionada. Trata el trabajo a la ligera y hace promesas que quizás no pueda cumplir, como usar su bicicleta para las entregas. El candidato 2 sabe solucionar los problemas: ya descubrió cómo adaptar el trabajo a sus horarios. También proporciona ejemplos de trabajos similares que ha realizado y habilidades/conocimiento que lo ayudarían a alcanzar el éxito. Sin embargo, el candidato 2 no tiene experiencia directa.)*

Pida a los estudiantes que digan, levantando la mano, qué candidato contratarían para el trabajo. Haga que un estudiante que apoye al Candidato 2 resuma cómo esta persona pudo usar las palabras de manera responsable. *(El candidato 2 usó las palabras para causar una buena impresión, y mostró respeto por sí mismo y por el puesto de trabajo. Comunicó su interés y mostró que está calificado para el trabajo).*

Subraye las palabras "orador responsable" en la pizarra. Pregunte: "¿Qué más significa ser un orador responsable?". Ayúdelos para que reconozcan que los oradores responsables hablan no solo con sinceridad, sino también con respeto. Usan palabras para causar una impresión positiva. Pregunte cómo usar las palabras de manera responsable podría beneficiar al candidato 2. *(Probablemente obtendrá el trabajo).*

3. Los estudiantes reconocen la conexión entre la comunicación no verbal y el habla efectiva.

Indique que la hoja de actividades "Cuéntame acerca de ti" no tiene instrucciones sobre la escena, excepto cuando dice "reclinado sobre la silla". Pida que vuelvan a leer cada entrevista, tratando de imaginar cómo cada candidato podría hablar o comportarse mientras dice las palabras. Haga que los estudiantes proporcionen sus propias indicaciones escénicas en función de sus visualizaciones. Si el tiempo lo permite, deje que los voluntarios representen las entrevistas con instrucciones sobre la escena.

Parte III Cada palabra cuenta (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden que usar palabras de manera responsable es parte de ser un comunicador eficaz.

1. Los estudiantes reconocen el papel que desempeña la comunicación efectiva en la persuasión.

Recuérdelos que deben elegir sus palabras cuidadosamente en una entrevista, no solo para causar una buena impresión, sino para convencer a alguien de que los contrate. Desean convencer a un posible empleador de que son la persona adecuada para el trabajo.

Explique que uno de los propósitos de hablar de manera eficaz es persuadir, tratar de influir en los pensamientos o sentimientos de alguien. Pida a los estudiantes que piensen en otras ocasiones cuando las palabras se usan para persuadir. *(Los estudiantes pueden responder: en publicidades, en ventas, en discursos políticos, en esfuerzos de recaudación de fondos)*. Luego, pida a los estudiantes que piensen en situaciones en las que hayan usado palabras para tratar de persuadir o convencer a alguien de algo. *(Los estudiantes pueden sugerir que han tratado de convencer a un maestro para que les dé una extensión en un trabajo, trataron de convencer a sus padres para que quedarse hasta tarde en algún lugar, trataron de convencer a su empleador de que les diera un aumento o un día libre)*.

Haga que los voluntarios representen algunas de las situaciones anteriores, mientras la clase opina sobre la efectividad de sus palabras. Pregunte: "¿Qué tipo de impresión causó (el nombre del estudiante)? ¿Fueron sus argumentos convincentes? Si no, ¿qué podría haber dicho para convencer a la otra persona de que cumpla con ese pedido?".

2. Los estudiantes reconocen la importancia de una comunicación efectiva para transmitir mensajes con claridad.

Señale que la claridad es otra razón para usar las palabras con responsabilidad. Cuando se comunican simple y claramente, es más probable que entiendan su punto. Pida a los estudiantes que escriban brevemente un conjunto de instrucciones desde su clase hasta la cafetería. Haga que los voluntarios lean sus instrucciones. Pregunte a los estudiantes qué conjunto de instrucciones sería más eficaz para llevar a un nuevo estudiante de este salón a la cafetería.

3. Los estudiantes reconocen el papel que desempeña la comunicación efectiva en la diplomacia.

Finalmente, explique que la diplomacia es otra razón más para elegir palabras cuidadosamente y hablar con responsabilidad. Ser honesto y cuidadoso, en lugar de brusco, puede ayudar a las personas a avanzar en la dirección correcta.

Promueva el debate sobre cómo ser diplomático en las siguientes situaciones:

- Un amigo planea usar ropa informal en una fiesta formal.
- Un amigo está comentando cada escena de una película y es molesto.
- Un amigo está considerando solicitar un trabajo que requiere habilidades que usted sabe que no tiene.

Concluya que las palabras son poderosos agentes de cambio cuando se usan de manera responsable.

Conclusión (2 minutos)

Finalice esta sesión haciendo referencia a la ecuación que escribió en la pizarra para comenzar la clase. Pregunte: "¿Quién creen que tiene más poder en esta ecuación: el orador o el oyente?". Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las palabras son poderosas, así que úsenlas con inteligencia.
- Deben asumir la responsabilidad de sus palabras porque les pertenecen.
- Usar las palabras de manera responsable es parte de ser un comunicador eficaz.
- Hablen de manera responsable para persuadir, aclarar y ser diplomáticos.

Evaluación del estudiante

1. Haz una lista de cuatro cosas que puedes hacer para ser un orador responsable.
2. Describe a alguien que conozcas que sea un orador responsable y alguien que no sea un orador responsable (no se necesitan nombres). ¿En cuál confías más? ¿Por qué?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Las palabras tienen un poder mágico. Pueden traer la mayor felicidad o la más profunda desesperación: pueden transferir conocimiento de maestro a estudiante: las palabras permiten al orador influir en su audiencia y dictar sus decisiones. Las palabras son capaces de despertar las emociones más fuertes e impulsar las acciones de todos los hombres". -Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis

Pregunte a los estudiantes si están de acuerdo o en desacuerdo con Freud. Analicen juntos la cita.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que cada estudiante escriba una historia corta en la que un personaje debe comunicar una verdad difícil a otra persona. Los estudiantes deben mostrar a este personaje hablando sin tacto e incluir las consecuencias de esta conversación contundente.

Haga que los estudiantes compartan sus historias. Como clase, analicen juntos la importancia de ser discreto.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre una ocasión en la que dijeron algo que no quisieron decir y quisieron retractarse.

Permita que los estudiantes recuperen lo que desearían que nunca hubieran dicho.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes visiten www.youtube.com y busquen ejemplos de comunicación efectiva e inefectiva. Diga a los estudiantes que compartan los videos que encuentren con un compañero y discutan su contenido.

Tarea

Pida a los estudiantes que lean la hoja de actividades "Mi amigo está furioso conmigo...".

Pida a los estudiantes que escriban una respuesta a esta carta.

Recursos adicionales

La revista Time tiene una sección en cada número titulada "Verbatim". Esta sección contiene citas y sus fuentes. Pida a los estudiantes que analicen las citas de un problema y determinen las precauciones que las personas deben tomar para asegurarse de que son responsables con las palabras que eligen hablar. Si las copias de *Time* no están disponibles, acceda a algunas de estas citas en línea.

Debata por qué *Time* podría incluir esta sección en su revista.

MI AMIGA ESTÁ FURIOSA CONMIGO

Mi amiga está furiosa conmigo por decir cosas sobre ella. Dije cosas cuando estuve con otros amigos, pero por alguna razón, ella cree que solo fui yo y ahora me ignora. ¡Me echan la culpa de algo que fue parte de una conversación en grupo! ¿Cómo lo arreglo?

C. T., 15, Hawái

Encuentra una forma de decirle a tu amiga cuánto lo sientes, aunque tengas que escribir una nota y pegarla en su casillero. Aunque no estabas solo, tienes que asumir la responsabilidad de lo que dijiste. No esperes que tus otros amigos confiesen sobre su participación en la conversación si no tuvieron problemas, pero pídeles ayuda para hacer que tu amiga acepte tus disculpas. La próxima vez que tengas ganas de unirte a la sesión de chismes sobre alguien que quieres, recuerda esta situación y no lo hagas.

Reimpreso con la autorización de la revista React.

CUÉNTAME ACERCA DE TI

CANDIDATO N.º 1:

ENTREVISTADOR: Cuéntame acerca de ti.

CANDIDATO: (Reclinado sobre la silla) Bueno, probablemente soy el mejor atleta de mi escuela. Soy más rápido que cualquiera y puedo levantar hasta 250 libras.

ENTREVISTADOR: Entonces, cargar y descargar cajas...

CANDIDATO: ¡Sería pan comido! Y acabo de comprar una bicicleta con 10 velocidades que podría usar para hacer entregas RÁPIDO. Realmente no creo que le importe a mi hermano mellizo, aunque la bicicleta es de los dos.

ENTREVISTADOR: ¿Ya has hecho este tipo de trabajo antes?

CANDIDATO: No, pero no es nada del otro mundo. Puedo hacerlo.

CANDIDATO N.º 2:

ENTREVISTADOR: Cuéntame acerca de ti.

CANDIDATO: Bueno, me acabo de mudar aquí hace un mes. Soy bastante buen estudiante. Mis clases no parecen muy difíciles, así que creo que puedo con un trabajo después de la escuela.

ENTREVISTADOR: Entonces, ¿el horario del trabajo no interferirá con tus horarios o con la tarea?

CANDIDATO: No. Se complementan bien este semestre.

ENTREVISTADOR: Sabes que el trabajo implica levantar cajas pesadas...

CANDIDATO: Sí, lo sé. ¡Soy más fuerte de lo que parezco! Cuando me mudé aquí, tuve que levantar cajas muy pesadas. No tuve problema.

ENTREVISTADOR: ¿Alguna vez has hecho algo similar a este tipo de trabajo?

CANDIDATO: No, pero soy muy organizado. Y he venido mucho a esta tienda, así que sé dónde están las cosas. Además, conozco el vecindario. Así que no me perderé cuando haga entregas. Creo que puedo hacer el trabajo.

FORTALEZAS Y DEBILIDADES

COMUNICARSE DE MANERA CONSTRUCTIVA



AGENDA

- Actividad inicial
- Hablar sin rodeos
- Mensajes en primera persona
- Debate controlado
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes explorarán lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles y otras difíciles.

Los estudiantes desarrollarán técnicas para comunicar sus sentimientos y fomentar el diálogo abierto en situaciones difíciles.

Los estudiantes practicarán la comunicación de una manera constructiva, incluso cuando no estén de acuerdo.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Mensajes en primera persona" y una copia de la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" para cada estudiante (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades "Temas para un debate controlado" (Parte III)

- Reglas de actividad escritas en la pizarra, una transparencia o un papelógrafo (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Escriba la siguiente lista donde todos puedan verla: hablar por teléfono, bromear con amigos, conversar con un adulto, pelear con un hermano, pedir dinero prestado, analizar una tarea. Pregunte a los estudiantes qué tienen en común todas estas conversaciones. (*Todas requieren comunicación verbal*).

En una escala del uno al cinco, donde cinco significa extremadamente importante y uno no es para nada importante, pida a los estudiantes que califiquen la importancia de la comunicación verbal en su vida cotidiana. (*La mayoría de los estudiantes le pondrán un puntaje alto a la comunicación*).

Pida que levanten la mano para verificar el puntaje de los estudiantes del uno al cinco. Escriba los puntajes donde todos puedan verlos.

Explique que la comunicación verbal es muy importante. Pregunte si los estudiantes creen que algunos tipos de comunicación verbal son más difíciles que otros. Explique que esta lección los ayudará a hacer que las conversaciones difíciles sean más fáciles y efectivas.

Parte I Hablar sin rodeos (10 minutos)

Propósito: los estudiantes exploran lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles mientras que otras son más difíciles.

1. Los estudiantes clasifican las conversaciones como fáciles, promedio o difíciles.

Indique a los estudiantes que saquen una hoja de papel y la doblen en tres columnas. Pida que nombren la columna de la izquierda "Fácil", la columna del medio "Promedio" y la columna de la derecha "Difícil".

Explique que esta actividad los hará clasificar diferentes conversaciones según su dificultad. Pida que enumeren, por ejemplo, una conversación con un amigo cercano sobre qué ponerse para una fiesta (*fácil*), una conversación telefónica para programar una cita con el dentista (*promedio*) y una solicitud a un jefe para un aumento (*difícil*).

Divida la clase en parejas. Diga a los estudiantes que tienen tres minutos para enumerar tantos ejemplos de comunicación verbal en cada columna como se les ocurra. Diga que su objetivo es tener al menos tres ejemplos en cada columna. Si es necesario, ayúdelos haciendo preguntas como estas:

- Piensen en conversaciones que hayan tenido con sus padres. ¿Son algunos más cómodas que otras?
- ¿Cómo clasificarían las conversaciones con personas del sexo opuesto?
- ¿Cómo clasificarían las confrontaciones con sus compañeros?
- ¿Cómo se sienten con respecto a las conversaciones con los maestros?

Mientras los estudiantes escriben, dibuje las tres columnas donde todos puedan ver.

Cuando terminen los tres minutos, pida a voluntarios que completen las columnas de la pizarra. Analicen qué conversaciones son fáciles, cuáles son promedio y cuáles son difíciles.

2. Los estudiantes analizan lo que hace que algunas conversaciones sean fáciles y otras difíciles.

Pida a los estudiantes que formen grupos de cuatro a cinco. Haga que cada grupo seleccione una persona encargada de tomar notas/registrar. Diga a los grupos que su tarea es determinar qué hace que ciertas conversaciones sean fáciles y otras difíciles. Espere cerca de tres minutos para el debate.

3. Los estudiantes reconocen que las conversaciones difíciles a menudo implican emociones fuertes.

Llame a cada grupo para compartir su análisis con el resto de la clase. Escriba los puntos importantes donde todos puedan ver. Refuerce las observaciones acerca de que las conversaciones difíciles a menudo implican conflicto. Pueden despertar emociones como el miedo, la ira, la tristeza, la inseguridad y los sentimientos heridos, mientras que las conversaciones fáciles tienden a evocar emociones más positivas. También puede haber algún riesgo en una conversación difícil, como la posibilidad de rechazo.

Explique que conocer las emociones de cada parte puede ayudar a que una conversación difícil sea más fácil.

Parte II Mensajes en primera persona (10 minutos)

Propósito: los estudiantes usan una hoja de actividades para desarrollar técnicas para comunicar sus sentimientos y fomentar el diálogo abierto en situaciones difíciles.

1. Los estudiantes aprenden el propósito de un mensaje en primera persona.

Diga: "Un mensaje en primera persona es una técnica que pueden usar para expresarse cuando están molestos o enojados, lo que llevará a un diálogo abierto y no intensificará el conflicto. Cuando usamos un mensaje en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharlo y responder a lo que pedimos sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona fomentan el diálogo y ayudan a disminuir la fricción".

Explique cómo funciona un mensaje en primera persona:

- Diga a los estudiantes que un mensaje en primera persona comienza con un enunciado de sentimientos (por ejemplo, "siento miedo, tensión, preocupación...").
- Sigue un enunciado sobre cuál es el problema (por ejemplo, "...cuando no sacas la basura, cuando llegas tarde a buscarme, cuando faltas a la clase...").
- Un mensaje en primera persona termina con tus razones para sentirte como te sientes. Dice cómo te afecta el comportamiento observado y evita usar la palabra "tú".

Proporcione a los estudiantes una muestra de un mensaje en primera persona. Diga: "Me siento tenso cuando abandonan la clase de Inglés porque no puedo ignorar sus ausencias, y asistir a clases de Inglés es un requisito para la graduación".

2. Los estudiantes crean sus propios mensajes en primera persona.

Distribuya la hoja de actividades "Mensajes en primera persona" y la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" a los estudiantes.

Diga a los estudiantes que van a escribir sus propios mensajes en primera persona. Explique el formato adecuado para completar la hoja de actividades "Mensajes en primera persona".

- Línea 1: Al comenzar con "Me siento...", los estudiantes explican sus sentimientos y no acusan a la otra persona. Aunque los estudiantes pueden sentirse furiosos o enojados, no deben usar palabras como "furioso", "enojado" ni otras palabras agresivas o acusatorias en esta línea porque esas palabras no fomentan el diálogo. Deben usar la hoja de actividades "Vocabulario de sentimientos" para encontrar palabras que no sean "furioso" ni "enojado" para describir cómo se sienten. Recuérdeles que eviten usar la palabra "tú".
- Línea 2: Esta línea debe ser una descripción de lo que hace la otra persona que molesta al estudiante. Debería describir la acción específica de la otra persona, pero no etiquetar ni acusar a la persona. Por ejemplo, los estudiantes deberían escribir "cuando no devuelves mis cosas" (describir la acción). Los estudiantes no deberían escribir "cuando eres desconsiderado" (etiqueta ampliamente a la persona). Guíe a los estudiantes para que comprendan que cuando una persona actúa de una manera que parece desconsiderada, es la conducta específica la que está causando el sentimiento negativo: esa persona no siempre es desconsiderada.
- Línea 3: Esta línea debería explicar en detalle por qué el estudiante se siente cómo se siente. Por ejemplo, un estudiante puede escribir "porque son importantes para mí". Esta línea explica la importancia de la acción o el comportamiento para la otra persona.

Indique a los estudiantes que completen los mensajes en primera persona restantes en sus hojas de actividades.

3. Los estudiantes discuten sus mensajes en primera persona.

Cuando hayan completado la hoja de actividades, pida que compartan sus mensajes en primera persona con la clase.

Analicen el valor de los mensajes en primera persona haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los mensajes en primera persona son una herramienta valiosa para la comunicación?
- ¿Cuándo podrían usar un mensaje en primera persona?

Recuerde a los estudiantes que, cuando sus oraciones están en "primera persona", no están acusando a la otra persona, y la otra persona no se pondrá a la defensiva. Los mensajes en primera persona permiten a los estudiantes expresar cómo se sienten, fomentar la discusión abierta y ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

Es posible que desee decirles a los estudiantes que el uso de mensajes en primera persona es una habilidad importante que requiere práctica. Lleva un tiempo acostumbrarse a expresar sentimientos de esta manera. Es importante comprender la técnica y practicar su uso. Con el tiempo, se volverá natural.

Parte III Debate controlado (25 minutos)

Propósito: los estudiantes participan en un debate controlado para practicar la comunicación de una manera constructiva, incluso cuando no están de acuerdo.

1. Los estudiantes preparan el aula para la actividad.

Haga que los estudiantes organicen todas las sillas del aula en dos filas que se enfrentan entre sí. Los estudiantes se moverán hacia adelante y hacia atrás entre las filas, así que asegúrese de que no haya obstáculos para bloquearlos.

2. Los estudiantes eligen el tema para el debate controlado.

El tema de debate puede ser un tema analizado en clase o puede elegir otro tema de interés para los estudiantes. Considere la posibilidad de presentarles una opción entre cuatro temas controvertidos que sean relevantes para su vida, con la hoja de actividades "Temas para un debate controlado".

Escriba cada tema como un enunciado donde todos puedan ver. A la derecha de los enunciados, cree dos columnas con el nombre "De acuerdo" y "En desacuerdo". Escriba el número de estudiantes que están de acuerdo y en desacuerdo con cada enunciado. El mejor tema para el debate es el tema que tiene la división más pareja entre los que están de acuerdo y los que están en desacuerdo.

3. Los estudiantes se preparan para el debate.

Haga que todos los estudiantes que estén de acuerdo con la declaración se sienten en una fila de sillas y que todos los estudiantes que no están de acuerdo se sienten en la otra fila.

Remítalos a las reglas del debate que escribió previamente:

- Solo puede hablar una persona a la vez.
- Las personas que hablan de los dos bandos se turnarán.
- Para decir algo importante, levanten la mano.
- No levanten la mano hasta que la persona que esté hablando termine.
- Si alguien del equipo contrario dice algo con lo que estén de acuerdo, levántense y muévase a la otra fila. Esto no significa que hayan cambiado de opinión sobre el tema del debate, significa que están de acuerdo con ese punto.
- Vuelvan a su bando original cuando alguien de su equipo diga algo con lo que estén de acuerdo.

4. Los estudiantes participan en el debate controlado.

Comience el debate arrojando una moneda para determinar qué equipo comienza. Recuerde a los estudiantes que deben usar las técnicas de comunicación verbal efectiva (incluida la escucha activa) que hayan aprendido.

Explique que el debate durará 10 minutos.

Las siguientes son algunas sugerencias para facilitar esta actividad:

- Es importante que actúe solo como árbitro y evite ofrecer su opinión.
- Si los estudiantes se apartan del tema, ayúdelos a regresar al debate.
- Haga cumplir las reglas, permitiendo que solo un estudiante hable a la vez, llamando solo a los estudiantes que esperan hasta que los demás terminan de hablar para levantar la mano y alentando a los estudiantes a cambiar de bando cuando el equipo contrario exprese algún punto importante a favor.
- Recuerde a los estudiantes que estar de acuerdo con algo específico (y por lo tanto cambiar de bando) no significa que el estudiante haya cambiado completamente de opinión sobre el tema. Significa que pueden ver el mérito de algo que dijo el bando opuesto.
- Asegúrese de que los estudiantes sean respetuosos con las opiniones de los demás.

Mantenga informada a la clase del tiempo restante en el debate.

5. Los estudiantes analizan la experiencia del debate.

Cuando hayan pasado 10 minutos, haga que los estudiantes permanezcan en las filas y haga las siguientes preguntas:

- ¿En qué se diferencia este debate de los desacuerdos que tienen en la vida cotidiana?
- ¿Qué fue difícil con esta actividad?
- ¿Cómo se sintieron cuando quisieron decir algo, pero no pudieron? ¿Qué ocurrió cuando querían levantar la mano, pero alguien más estaba hablando?
- ¿Se resistieron a cambiar de bando? ¿Por qué? ¿Tenían toda la información sobre este tema antes del debate? ¿Alguno de los puntos que escucharon los hizo examinar con más detenimiento el tema? ¿Qué puntos encontraron más efectivos?
- ¿Qué tan bien utilizaron ustedes y los demás las técnicas para escuchar y comunicarse bien?
- ¿Qué tan bien utilizaron ustedes y los demás las técnicas para escuchar y comunicarse bien?
- ¿Qué pueden aplicar a la "vida real" de este debate?

Conclusión (3 minutos)

Haga que los estudiantes analicen situaciones recientes que podrían haberse mejorado mediante el uso de mensajes en primera persona. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La comunicación efectiva es importante en la vida de las personas.
- El conocimiento de las emociones de ambas partes en una conversación puede ayudar a que la comunicación sea más efectiva.
- Un mensaje en primera persona es una técnica que ayuda a las personas a comunicarse cuando están molestas o enojadas, sin intensificar el conflicto.

Evaluación del estudiante

1. ¿Por qué algunas conversaciones son más difíciles que otras?
2. Escribe tres declaraciones de enojo o acusatorias, y luego vuelve a escribirlas como mensajes en primera persona.
3. Enumera tres razones por las cuales los mensajes en primera persona a menudo son una herramienta de comunicación más efectiva que las declaraciones enojadas o acusatorias.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El habla es poder...para persuadir, convertir, obligar". -Ralph Waldo Emerson

Haga que la clase dé ejemplos de cómo el habla puede empoderar a las personas en situaciones cotidianas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Proporcione a los estudiantes textos de discursos históricos. Pida a grupos pequeños de estudiantes que analicen los estilos y mensajes de los oradores. Posibles temas de análisis: eventos históricos previos al discurso, audiencia, posible controversia, resultado deseado y notas sobre la precisión histórica del texto.

Haga que los grupos compartan sus análisis. Analicen juntos el rol que tuvo la comunicación eficaz y cuidadosa en los discursos.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban sobre un desacuerdo que hayan tenido. Pida que escriban un párrafo que explique la situación y un mensaje en primera persona que podría haberlos ayudado a expresar su punto de vista.

Haga que los estudiantes compartan sus mensajes en primera persona (con detalles de identificación omitidos) en grupos pequeños, sugiriendo cambios según sea necesario.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes observen un segmento de un programa de televisión (comercial a comercial) que incluya un desacuerdo entre los personajes.

Haga que los estudiantes escriban un resumen de la escena y reescriban el diálogo usando mensajes en primera persona. Si lo desea, pida a los estudiantes que representen sus escenas para la clase.

Tarea

Pida a los estudiantes que lean "Eleven" de Sandra Cisneros (de *Woman Hollering Creek* y otras historias). El narrador de 11 años de esta historia corta es avergonzado por su maestro al frente de la clase.

Pida a los estudiantes que escriban un párrafo sobre cómo el narrador podría haber mantenido su dignidad, y estrategias para usar los mensajes en primera persona con figuras de autoridad. Debatan el trabajo de los estudiantes como clase.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *Mad: Cómo lidiar con su ira y obtener respeto* de James J. Crist, PhD. Como clase, discuta cómo la ira puede interponerse en el camino de la comunicación constructiva. Haga que los estudiantes piensen en formas de controlar su enojo. Reitere que los mensajes en primera persona les permiten a las personas compartir su enojo efectivamente sin aumentar el conflicto.

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA

Los mensajes en primera persona son una muy buena manera de expresarte cuando estás molesto. Cuando usas mensajes en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharte y responder a tus solicitudes sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona propician la discusión honesta y pueden ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

EJEMPLO

Uno de tus amigos a menudo toma cosas prestadas, pero no te las devuelve.

Me siento *molesto*
 cuando tú *no me devuelves las cosas*
 porque *son importantes para mí.*

Completa los espacios en blanco de los siguientes mensajes en primera persona:

1. Tu amigo más cercano les cuenta a otras personas sobre tu vida personal.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

2. No te han elegido para hablar en clase en toda la semana, aunque levantaste la mano.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

3. Alguien de tu familia siempre se olvida de darte mensajes.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS

A

Abatido
Abrumado
Aburrido
Agradecido
Agresivo
Amigable
Animado
Ansioso
Apático
Apenado
Arrepentido
Asustadizo
Asustado
Aterrado
Atrevido
Audaz
Avergonzado

C

Celoso
Cínico
Codicioso
Cómodo
Compasivo
Competente
Confiado
Confundido
Cuidadoso
Culpable
Curioso

D

Decepcionado
Decidido
Deprimido
Desanimado
Desconcertado
Desconfiado
Distraído

E

Emocionado
Enérgico
Entusiasmado
Entusiasta
Envidioso
Escéptico
Estimulado
Estupefacto
Eufórico
Exhausto
Extravagante

F

Feliz
Fervoroso
Frustrado

G

Gruñón

H

Holgazán
Horrorizado

I

Ilusionado
Impaciente
Impactado
Incómodo
Incompetente
Indeciso
Indefenso
Indefinido
Indiferente
Indignado
Ingenuo
Inocente
Inquieto
Inseguro

Insensato
Inspirado
Inteligente
Intimidado
Intranquilo
Irritado

J

Jovial

M

Malhumorado
Maravilloso

N

Negativo
Nervioso

O

Ofendido
Optimista
Orgullosa

P

Pacífico
Paranoico
Perezoso
Perplejo
Pesaroso
Petrificado
Pícaro
Precavido
Preocupado

R

Rabioso
Relajado
Reprobador
Resuelto

S

Satisfecho
Seguro
Serenos
Solo
Sometido
Soñoliento
Sorprendido
Sosegado

T

Taciturno
Tenso
Tímido
Titubeante
Tonto
Tranquilo
Triste

V

Valiente
Vergonzoso
Vulnerable

TEMAS PARA UN DEBATE CONTROLADO

- Los estudiantes que tienen problemas con la ley deberían ser expulsados.
- Las personas saludables deberían ser donantes de órganos.
- Se debería prohibir que las personas hablen por teléfono celular en espacios públicos.
- Los animales deberían vivir en sus hábitats naturales, no en zoológicos ni circos.
- Se debería permitir que tanto los niños como las niñas puedan hacer las pruebas y jugar para cualquier equipo deportivo de secundaria que deseen, incluidos los de baloncesto y fútbol.
- Las pistolas de agua, los punteros láser y otros juguetes que parecen armas deberían estar prohibidos en las escuelas.
- Se deberían establecer políticas que prohíban la tarea en los distritos escolares.
- Los uniformes deberían ser obligatorios en todas las escuelas.
- Se debería exigir que todos los estudiantes aprendan una lengua extranjera.
- Debería ser obligatorio que los atletas se graduaran de la universidad antes de jugar un deporte en forma profesional.
- Las escuelas y las bibliotecas deberían bloquear determinados sitios web en las computadoras que usan los estudiantes de secundaria.
- El gobierno estudiantil debería tener autoridad para cambiar la política escolar.