



TALLER COMUNICACIÓN-INTERPRETACIÓN

Material de trabajo en comunicación positiva



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

COMUNICACIÓN POSITIVA

La comunicación es una de las herramientas que nos permite relacionarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno.

La comunicación positiva nos enseña a comunicarnos de manera óptima.



Ejercicio 1

- Tómate tu tiempo y escribe en un cuaderno...
- ¿Qué es para tí la comunicación?
- ¿Para qué te sirve la comunicación?
- ¿Cuántas formas tienes de comunicarte ?

COMUNÍCATE CONTIGO MISM@

Es importante ver de qué manera nos comunicamos con nosotr@s mism@s, y como nos tratamos.

Tratarnos con cariño y mandarnos mensajes positivos es fundamental para saber identificar cómo quiero que me traten y reforzar mi autoestima.



Ejercicio 2

- Date unos minutos al día para escucharte.
Puedes hacerlo antes de levantarte. ¿Qué te apetece hacer hoy? ¿Qué te hace sentir bien?
- ¿Escuchas habitualmente a tu cuerpo? ¿cómo está hoy? Identifica tus tensiones y acéptalas. ¿Puedes hacer algo para aliviarlas? Recuerda. Algo que sólo dependa de ti.
- Mándate un mensaje positivo a ti mism@ cada día.

LA ESCUCHA ACTIVA



- No escuchamos solo con los oídos, necesitamos practicar una atención plena cuando estamos con alguien.
- Entrena tus cinco sentidos.
- Cuando escuches también observa el lenguaje, su emoción, su estado anímico...
¿Cómo gesticula?, son elementos que te están enviando mensajes.

EJERCICIO 3

- Recuerda la última conversación presencial que tuviste, porque querían hablar contigo.
- ¿Con quien la tuviste?...
- ¿Fue una conversación tranquila o agitada?...
- ¿Fuiste receptiv@? ¿Escuchaste sin interrumpir?
- ¿Cómo te hacen sentir las interrupciones?



EMPATÍA

- Muchas veces no estamos de acuerdo con el mensaje que nos están enviando. Pero nosotros no somos la otra persona.
- ¿Sabemos realmente lo que la otra persona siente? ¿Somos capaces de entenderle?



Ejercicio 4

- Piensa en un momento en el que empatizaste con una persona que te contaba una confidencia.
- ¿Qué emoción te produjo?
- ¿Crees que se produjo una conexión entre vosotr@s?

NO JUICIO



- Debemos intentar no juzgar. Esto hará que la persona con la que te comunicas se sienta cómoda contigo.
- La opinión personal sólo la daremos si nos la piden.
- Hay que entender que cada uno tiene sus vivencias personales (su mochila) y ninguna circunstancia es exactamente igual a la nuestra.
- Simplemente le haremos ver que hemos entendido a la persona.

EJERCICIO 5

- ¿Crees que eres una persona que juzgas lo ajeno porque tienes un patrón en tu mente basado en experiencias propias?

¿Has dicho en algún momento, eso no es así!

Eso es injusto! O no tienes razón? ¿Podrías decir lo que piensas de otra manera ?

La comunicación no verbal

- La palabra da un porcentaje menor de información que la comunicación no verbal.
- Un estado anímico lo puede transmitir la posición corporal o un gesto.
- Nuestros gestos y nuestras actitudes llevan gran carga de nuestro mensaje.



EJERCICIO 6

- Prueba a decir las siguientes frases con diferentes tonos, gestos y posiciones corporales.
- “ Esta mañana, ya ves como vengo”
- “ Ayer me caí en la calle”
- Observa si el mensaje es acorde con estos últimos y si transmiten lo mismo.
- Puedes decirlo con enfado, con alegría, triste, con miedo.

ASERTIVIDAD

- Cuando hay algún conflicto, debemos recordar que para llegar a acuerdos hay que negociar. Ganar algo puede conllevar perder algo.
- No siempre podemos llevar la razón, pero sí podemos expresar nuestras ideas. Tenemos derecho a ello.
- Es mejor tener una posición calmada y respetuosa.
- Debemos poner límites ante faltas de respeto o imposiciones. Pero además hemos de ser asertivos.
- La asertividad nos hace buscar el equilibrio evitando la pasividad y la agresividad.

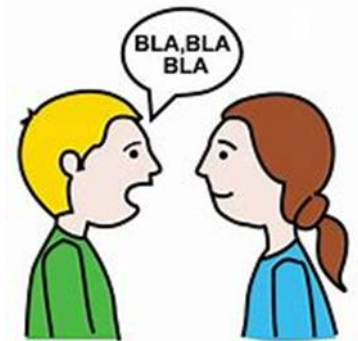


Ejercicio 7

- Piensa en una situación en la que te comportaste de manera pasiva, evitando el conflicto. ¿Cómo te sentiste?
- Piensa en una situación en la que te comportaste de forma agresiva. ¿Cómo era tu respiración? ¿Te sentiste realmente bien o fue momentáneo?
- Intenta cambiar esas 2 situaciones de una manera asertiva.

Lenguaje verbal

- Es interesante practicar tu oratoria para darte cuenta si tu entonación y el volumen es adecuado.
- Siempre lanza un mensaje con sonrisa, será mejor recibido.
- Utiliza un lenguaje claro para el que te escucha.
- Habla pausadamente.
- Se conciso, evita dar andar con rodeos. El mensaje pierde fuerza.



Ejercicio 8

- Lee en voz alta una noticia del periódico, una página de un libro, un cuento y una poesía.
- ¿Utilizas el mismo tono? ¿Llevan el mismo ritmo? ¿cual utilizarías para una conversación con una pareja? ¿y con un niño?

RESPECTO



- Hay dos formas de comunicarnos, desde el amor o desde el odio. Este último nos hace sentir mal.
- El respeto siempre es una posición amorosa.
- Quien pierde el respeto y las formas pierde la razón.
- Debemos establecer una comunicación positiva y afectiva

EJERCICIO 9

- Piensa en una situación donde se perdió el respeto independientemente de quien llevase la razón.
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Se podría haber utilizado alguna herramienta de comunicación para evitarlo?

Paciencia

- Estas habilidades no se adquieren en una hora, pero si las entrenas diariamente y observas los beneficios que aportan a tu bienestar personal y relacional, las irás integrando poco a poco en tu vida diaria, tendrás más amigos, y serás más feliz.



Muchas Gracias !

Servicio de mayores del ayuntamiento de Alcobendas.

