|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. ESCUCHA ACTIVA** | | | | |
| **CURSO** | **TIEMPO** | **ACTIVIDAD** | **MATERIAL** | **RESPONSABLE** |
| **1º ESO: Escucha Activa**  Jueves 15 de 19:00-20:30  (***21 alumnos/as aprox***) | 15 min | **Presentación, introducción y explicación** del tema. Power point. | * Introducción/explicación del tema. * Power point “Escucha activa” * Bocas, orejas y campana. * Folio y bolígrafo para los observadores. * 3 Situaciones a representar y guión para 2 personajes (escucha activa-anti escucha activa). * Cámara de vídeo. * Antifaces | **Mónica**  Observador/a: |
| 30 min | **Actividad “Tríos”**  Se divide al alumnado en grupos de 3 (habla, escucha y observa). Durante 5 minutos la persona que habla tendrá que contar al que le escucha ¿*qué va a hacer en navidad?* El observador apuntará todo lo que vea. Al sonido de la campana se cambian de posición. Después se pondrá en común.  **Para la persona que observaba** ¿Qué técnicas de escucha activa han salido?, ¿qué cosas eficaces ha realizado el que escuchaba?, ¿En qué momentos se ha equivocado?. **Para la persona que hablaba** ¿Cómo te has sentido?, ¿Qué intervenciones te han ayudado?, ¿cuáles te han resultado más difícil?. **Para la persona que escuchaba** ¿Cómo te has sentido?, ¿qué te ha resultado más fácil?, ¿y más difícil?, ¿qué técnicas necesitas utilizar más? |
| 30 min | **Puesta en práctica** **“Role-Playing”.**  Se representarán dos situaciones diferentes en las que se verán reflejadas las distintas posiciones (NO escucha activa y SÍ escucha activa).  Grabación de la representación.  (Si hay tiempo y posibilidad vemos lo que hemos grabado). |
| 7 min | **Juego del antifaz (Si hay tiempo)**  Durante unos minutos escuchamos en silencio con los ojos tapados. |
| 10 min | **Conclusión y cierre**  Reflexión conjunta |

**HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

Podemos definir la comunicación como “el proceso de enviar y recibir mensajes”. Esta definición parece muy sencilla pero se hace más complicada cuando se trata de las relaciones entre las personas.

La comunicación es un elemento esencial en los conflictos. De hecho, muchas veces la causa de los conflictos es la mala comunicación entre las partes. Por ejemplo, cuando una persona malinterpreta lo que otra ha querido decir y reacciona de malas maneras porque se siente ofendido.

Por el contrario, cuando las personas son capaces de comunicarse de una manera clara y eficaz (ambas se hacen entender y se entienden) descubren que no existe problema o que es fácil de resolver.

Por eso es importante entrenar las habilidades de comunicación para resolver conflictos de una manera positiva o mediar en un conflicto.

**LA ESCUCHA ACTIVA**

Es una habilidad que nos ayuda a comprender lo que la otra persona quiere transmitir. Es la habilidad más potente, interesante y útil para mediar en cualquier conflicto.

Aparentemente puede parecer sencillo pero es más complicado de lo que parece, porque no se trata sólo de escuchar lo que la otra persona dice, sino también de los sentimientos que se ocultan bajo lo que está diciendo.

Requiere estar centrado en la otra persona, en lo que dice y en cómo se siente. Hay que dejar nuestro punto de vista aparte para comprender mejor lo que el otro quiere decir. Requiere un esfuerzo no sólo a nivel mental sino también físico (comunicación no verbal) con nuestros gestos, postura, mirada, etc.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. ASERTIVIDAD** | | | | |
| **CURSO** | **TIEMPO** | **ACTIVIDAD** | **MATERIAL** | **RESPONSABLE** |
| **2º ESO: Asertividad**  Viernes 16 de 9:30-11:00  **(*29 alumnos/as aprox)*** | 15 min | **Presentación, introducción y explicación** del tema. Power point. | * Introducción/explicación del tema. * Power Point “Asertividad” * Tres situaciones para representar y guión para cada estilo (agresivo, pasivo y asertivo) * Cámara de vídeo | **Andrea**  Observador/a: |
| 30 min | **Actividad “La Barca”** |
| 35 min | **Representación**  Por grupos de 3 (representación de persona agresiva, pasiva y asertiva en diferentes situaciones).  Grabación.  (Si hay tiempo y posibilidad vemos lo que hemos grabado) |
| 10 min | **Conclusión y cierre**  Reflexión conjunta |

**ACTIVIDAD “La Barca”**

Se invita a los alumnos a agruparse en un espacio que simule la barca (con las sillas muy juntas, sobre las mesas, sentados en el suelo, etc.)

Contamos la historia: *Érase una vez un barco en el que viajaban varias personas. Estaban de vacaciones y disfrutaban de la buena compañía del resto de pasajeros, del sol y del tiempo libre. Todo era muy cordial y se relacionaban de manera agradable. De repente una noche, se desencadenó una terrible tormenta y el barco naufragó. Los pasajeros consiguieron subirse a una pequeña barca. Navegaban a la deriva, estaban perdidos. Todos se habían salvado pero había un problema: El agua estaba infestada de tiburones. Además, eran demasiados y la barca no podría con todos ellos. O se bajaban dos personas o todos acabarían en el agua con los tiburones. Ya no había espacio para la cordialidad, tenían un verdadero conflicto…*

Les entregamos las tarjetas con los roles que describen los distintos estilos de comunicación. Podemos elegir de manera funcional a quién le entregamos determinado papel. Nos aseguramos de que lo han entendido.

Dejamos que interactúen entre ellos durante unos 5 minutos o hasta que la situación se resuelva. Reflexionamos sobre lo ocurrido: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué ha pasado? ¿Identificáis el estilo de cada uno?, ¿Esta es tu manera de actuar cuando hay un conflicto? ¿Cómo es?, etc.

**HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

Podemos definir la comunicación como “el proceso de enviar y recibir mensajes”. Esta definición parece muy sencilla pero se hace más complicada cuando se trata de las relaciones entre las personas.

La comunicación es un elemento esencial en los conflictos. De hecho, muchas veces la causa de los conflictos es la mala comunicación entre las partes. Por ejemplo, cuando una persona malinterpreta lo que otra ha querido decir y reacciona de malas maneras porque se siente ofendido.

Por el contrario, cuando las personas son capaces de comunicarse de una manera clara y eficaz (ambas se hacen entender y se entienden) descubren que no existe problema o que es fácil de resolver.

Por eso es importante entrenar las habilidades de comunicación para resolver conflictos de una manera positiva o mediar en un conflicto.

**ASERTIVIDAD**

Es una estrategia de comunicación que nos permite expresar nuestras opiniones, pensamientos, sentimientos y defender nuestros derechos de una forma clara, tranquila sin ofender a nadie y sin permitir que se aprovechen de nosotros.

Existen diferentes estilos de comunicación (agresivo, asertivo y pasivo). Según como nos comunicamos con los demás resolveremos los conflictos de una manera positiva o negativa.

La asertividad es muy útil para mejorar la calidad en la comunicación. Si conseguimos que la persona que tiene el conflicto se comunique de manera asertiva, habremos facilitado la comunicación.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. Mensajes yo** | | | | |
| **CURSO** | **TIEMPO** | **ACTIVIDAD** | **MATERIAL** | **RESPONSABLE** |
| **3º ESO: Mensajes YO**  Viernes 16 de 11:30-13:00  **(*29 alumnos/as aprox)*** | 15 min | **Presentación, introducción y explicación** del tema. Power point | * Introducción/explicación del tema. * Power Point “Asertividad-Mensajes yo” * **Copias documento** * Tres situaciones para representar la estructura “mensajes yo”. * Cámara de vídeo | **Mónica**  Observador/a: |
| 30 min | **Actividad “YOYÓ”**  Se entrega a cada participante una copia del documento y cada uno lo rellena individualmente. Se forman grupos de cuatro personas y se leen las respuestas que ha escrito cada uno y se comentan dentro del grupo. Después se pone en común en el grupo grande (dificultades surgidas). |
| 30 min | **Representación**  Representación de una historia entre una profesora y un alumno utilizando la estructura “mensajes yo”.  Grabación.  (Si hay tiempo y posibilidad vemos lo que hemos grabado). |
| 10 min | **Conclusión y cierre**  Reflexión conjunta |

**ASERTIVIDAD-MENSAJES YO**

Existen tres estilos diferentes para resolver los conflictos (Agresivo, pasivo y asertivo). Resumiendo cada estilo podemos decir que una persona que se comunica de manera asertiva defiende sus derechos y expresa sus opiniones de manera objetiva, utilizando habilidades sociales sin ofender a los demás. La persona que se comporta de manera pasiva no es capaz de defender sus derechos o intereses personales, evita molestar a los demás. En cuanto a la persona agresiva defiende sus derechos e intereses personales sin respetar a las personas con las que se relaciona. Su objetivo es intentar dominar a los demás.

La comunicación es un proceso complicado que influye en la convivencia; una comunicación inadecuada puede dar origen a conflictos, sin embargo una buena comunicación ayuda a resolverlos y evitarlos.

Los procesos de mediación tratan precisamente de dotar a las partes en conflicto de habilidades de comunicación para que puedan encontrar soluciones satisfactorias para ambas. La función del mediador será la de promover un espacio en el que las personas tengan facilidad de comunicarse.

Los mensajes en primera persona o mensajes yo son muy útiles para mejorar la calidad de la comunicación. Si conseguimos que la persona que tiene el conflicto se comunique de forma no agresiva, diciendo que sentimientos le produce, por qué le afecta de ese modo y expresando lo que le gustaría, habremos facilitado la comunicación.

El mensaje yo se emplea para expresar nuestras necesidades y problemas, nuestros sentimientos y cuando deseamos sugerir cambios. Gracias a él, conseguimos que la otra persona que nos escucha entienda nuestro punto de vista y vea el conflicto con nuestra perspectiva.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN** | | | | |
| **CURSO** | **TIEMPO** | **ACTIVIDAD** | **MATERIAL** | **RESPONSABLE** |
| **4º ESO: Neutralidad**  Jueves 15 de 17:00-18:30  **(*¿? alumnos/as aprox)*** | 15 min | **Presentación, introducción y explicación** del tema. Power point ¿? |  | **Pedro**  Observador/a: |
|  |  |
|  |  |
|  | **Conclusión y cierre**  Reflexión conjunta |