



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
TALLER DESARROLLO PERSONAL  
PSICÓLOGA: MARGARITA RIVERA NARVÁEZ

## **Guía PEDAGÓGICA N°01**

Nombre:	Curso: 8°C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: 10/08/2020

### Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
Objetivo	Aprender habilidades de Comunicación Efectiva para lograr exponer situaciones problemáticas a terceros.
Habilidades a evaluar	Comunicación Efectiva
Contenido	Importancia de mantener una comunicación efectiva, estrategias y actividades prácticas.
Dudas	En caso de dudas me puedes escribir al correo: <a href="mailto:m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl">m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl</a>
Recuerda	Completar la guía antes de retirar la siguiente.

*¡¡¡Cómo están queridos estudiantes, espero que se estén cuidando física y psicológicamente lo que más puedan!!! Yo también lo estoy haciendo.*

*Les cuento que, con la idea de adaptarnos a éste nuevo período, iniciaremos nuestro trabajo de Desarrollo Personal, un tema que cobra mucha relevancia para enfrentar este momento. De esa manera cuando volvamos a nuestras actividades ustedes ya tengan gran parte de crecimiento interior avanzada. Espero que seas responsable contigo y vayas realizando las actividades enviadas.*

*Un abrazo energético Margarita.*

### **I. Leer texto a continuación y subrayar aquello que te parece importante.**

#### **LA IMPORTANCIA DE APRENDER A COMUNICARNOS EFECTIVAMENTE:**

Te has preguntado ¿Cuántas veces has intentado comunicar algo pero los demás te han interpretado de manera muy diferente a lo que esperabas? ¿Cuántos conflictos personales se te han presentado a partir de un malentendido? Debes reconocer que vivimos en sociedad y dependemos los unos de los otros en muchos aspectos. Es fundamental tener la capacidad de expresarnos y aprender a comunicarnos de forma eficiente con los demás. Por lo tanto, si queremos avanzar en nuestra vida necesitamos mejorar nuestras habilidades comunicacionales. Para ello, es necesario tener en cuenta algunas claves que nos ayudarán:

1. **Ser Directo:** Debes saber que siempre es importante partir por el respeto hacia los demás, aprender a expresar nuestras ideas sin rodeos y de manera clara. Pero para eso debemos tener clara las ideas previamente sobre lo que vamos a decir, mantener el manejo de nuestras emociones y confiar en nosotros mismos.
2. **Poner atención a tu conducta:** Esto implica que aprendas a escuchar, respetar los turnos de la palabra, mostrar corporalmente que estás escuchando a los demás, conservar la calma, evitar las descalificaciones, utilizar un lenguaje rico en palabras (para eso debes leer)
3. **Asertividad:** La asertividad es un PILAR de las habilidades comunicativas básicas. Aprender a defender posturas con respeto, exponer con claridad, imponernos sin agresividad, revisar nuestras posturas corporales, proteger nuestras necesidades sin que otros nos hagan sentir menos.
4. **Conservar una mente positiva:** Es necesario mantener pensamientos positivos y dejar a un lado los miedos que limitan por completo nuestra comunicación, negociación y argumentaciones. Es necesario olvidar las barreras que nos impiden centrarnos en lo que queremos expresar. Por ejemplo: me voy a equivocar en decir lo que quiero decir, no soy lo suficientemente bueno para expresarme, etc.
5. **Mostrar apertura a la escucha:** Una persona que sabe escuchar ya tiene la mitad ganada para establecer buenas relaciones interpersonales. Demostrar apertura significa: poder mirar a los ojos a la persona quien habla, no cerrarse de brazos, piernas o manos.
6. **Dale valor a tus palabras:** Si te estás comunicando verbalmente, conserva un tono de voz adecuado a lo que quieres expresar, habla a un ritmo lento, respira hondo y da énfasis a las frases que consideras que son importantes de destacar.
7. **Envía un mensaje claro:** Adapta siempre el vocabulario a las personas que te están escuchando. Evita vocabulario que pueda confundir como modismos o palabras groseras, ya que tu mensaje pierde importancia.
8. **Ten paciencia:** Es probable que no todos los interlocutores comprendan tu mensaje, por lo tanto, es muy relevante que puedas practicar tu **PACIENCIA**, ya que es una virtud en el plano de la comunicación. Si necesitas retroceder y explicar nuevamente lo que quieres decir, es importante que puedas hacerlos, los demás te lo agradecerán.

II. Con las estrategias entregadas anteriormente desarrolla las siguientes situaciones.

**Situación 1:** Janeth, de 12 años, tiene que salir a realizar tareas escolares con su grupo, su mamá no le da permiso, ya que en ocasiones anteriores se quedó hasta muy tarde con las amigas y avanzó muy poco en su tarea, en base a esto la mamá desconfía. La situación es que

esta tarea es crucial para poder aprobar la asignatura. ¿Cómo debe de convencer Janet a su mamá para que le permita salir a realizar su tarea? (explica con tus palabras)

**Situación 2:** Marcos de 13 años, tiene se encuentra pololeando con una compañera de curso, pero ésta actualmente no trabaja en clases y está frecuentando a jóvenes que tienen fama de viciosos. Marcos se siente solo y ya no tiene el mismo sentimiento que antes con respecto a su polola, varias veces le ha sugerido terminar la relación pero ella quiere continuar, argumentando sus problemas. ¿Cómo debe expresar Marcos a su polola lo que está sintiendo? (explica con tus palabras)

### III. Entrenando la comunicación.

1. Elige una situación problema que se te haya presentado en algún momento con tu familia, amigos o en la escuela. A continuación desarrolla un FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas), donde debes reflexionar guiándote con las estrategias de **Comunicación Efectiva** presentadas en el recuadro del comienzo.

