

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.