

Capacidades y competencias para la vida

*Comunicación
efectiva y asertiva*

**Una propuesta de formación humana
para enfrentar los retos de la vida**

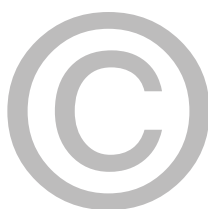


FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca
Director Nacional

Jaime Benjumea Pamplona
Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.
Claudia Marcela Vega G.
Autoras



María Fernanda Vinuesa
Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.
Impresión

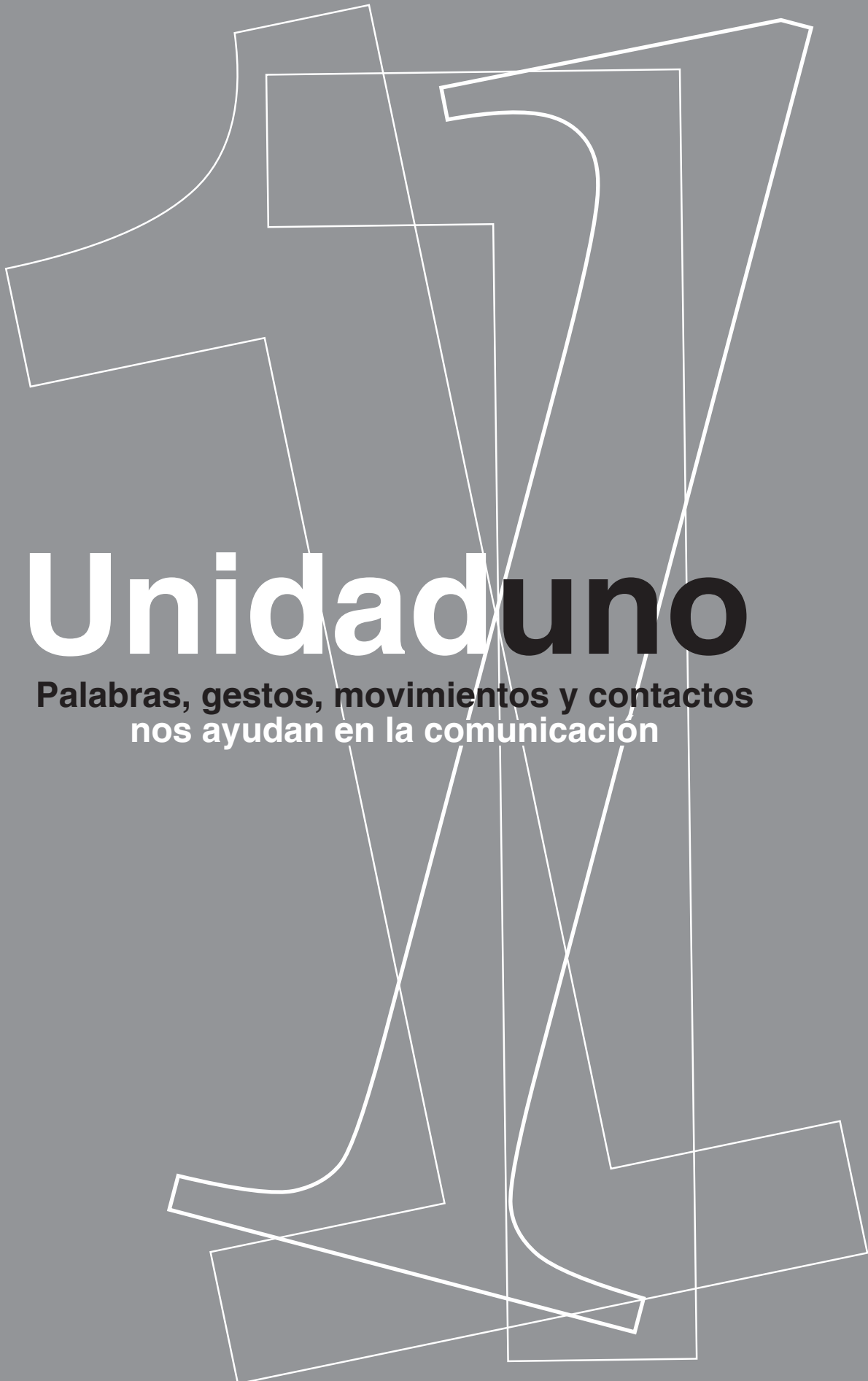
Módulo de Comunicación efectiva y asertiva

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39, Bogotá D.C.
Teléfono 3209360
Página web: www.feyalegria.org.co
E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición
Impreso en Bogotá, Colombia. Noviembre 2015.



Unidad **uno**

**Palabras, gestos, movimientos y contactos
nos ayudan en la comunicación**


EL VALOR DEL SILENCIO

El valor del silencio







Comunicación efectiva y asertiva

Taller 2: el valor del silencio




Objetivo del taller

-  Niñas y niños reconocen las principales características de la comunicación efectiva y asertiva.


Recursos de apoyo

-  Espacio amplio
-  Colchonetas (opcional)
-  Reproductor de música y música de relajación (opcional)
-  Plastilina
-  Copia del mensaje para las familias. *Anexo 2 que se encuentra al final del módulo*
-  Cuaderno del proyecto


Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Moldeado con plastilina del ejercicio silencio personal
-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller
-  Guía “mi palabra mágica” diligenciada







Actividad inicial

-  En grupos conversan sobre los resultados que han obtenido al practicar palabras mágicas o amables.

Actividad central

-  En un espacio amplio y cómodo (preferiblemente con colchonetas) les decimos a las niñas y a los niños que vamos a realizar una actividad para escuchar sus pensamientos y su propio corazón, como un ejercicio que les prepara para escuchar de manera efectiva a las personas cuando hablan.

Comunicación efectiva y asertiva

-  Cada niña y cada niño se ubica en un lugar del salón.
-  Si es posible se acuestan sobre las colchonetas o se sientan en el piso en silencio.
-  Les pedimos cerrar sus ojos.
-  Les indicamos que presten atención a su respiración y poco a poco vamos dirigiendo esta atención hasta que se haga más lenta.
-  Colocamos música suave de fondo (opcional).
-  Cuando ya estén en silencio y en calma, dirigimos la siguiente visualización:


Para tener en cuenta: Este ejercicio no debe prolongarse más de 10 minutos). Para efectos de la lectura, los tres puntos seguidos representan una pausa de aproximadamente 3 segundos.

Guía de escucha

Imaginen que están en un lugar donde sienten mucha tranquilidad. Con el poder de la imaginación lo recorren lentamente y se sientan en el lugar de su preferencia...

... escuchamos detalladamente los sonidos del ambiente...
... quietamos nuestra mente...
... dejamos que nuestros pensamientos pasen...
... escuchamos el latir de nuestro corazón...
... escuchamos nuestra respiración y nos concentramos en ella...
... sentimos mucha tranquilidad...
... sentimos protección y seguridad...
... disfrutamos este momento...

Ahora, lentamente regresamos a este lugar, movemos suavemente los dedos de nuestras manos... las manos... y nuestros brazos...

-  Cuando todas las niñas y los niños estén con los ojos abiertos, les invitamos a que cuenten cómo se sintieron.
- Una vez concluya el momento de expresión de sentires, retroalimentamos al grupo sobre la importancia del silencio y como este nos ayuda a ampliar nuestra disposición a escuchar a

Comunicación efectiva y asertiva

las otras personas. Para mostrar esto de manera más clara, les hacemos una pregunta sobre un tema de gran interés para su edad y les pedimos que respondan todas y todos al mismo tiempo en voz alta. Permitimos esto durante unos cuantos segundos y luego solicitamos que hagan silencio. A continuación pedimos la participación voluntaria para dar a conocer sus respuestas bajo la condición de que mientras la niña o el niño que pidió la palabra esté hablando, el resto del grupo guardará silencio.

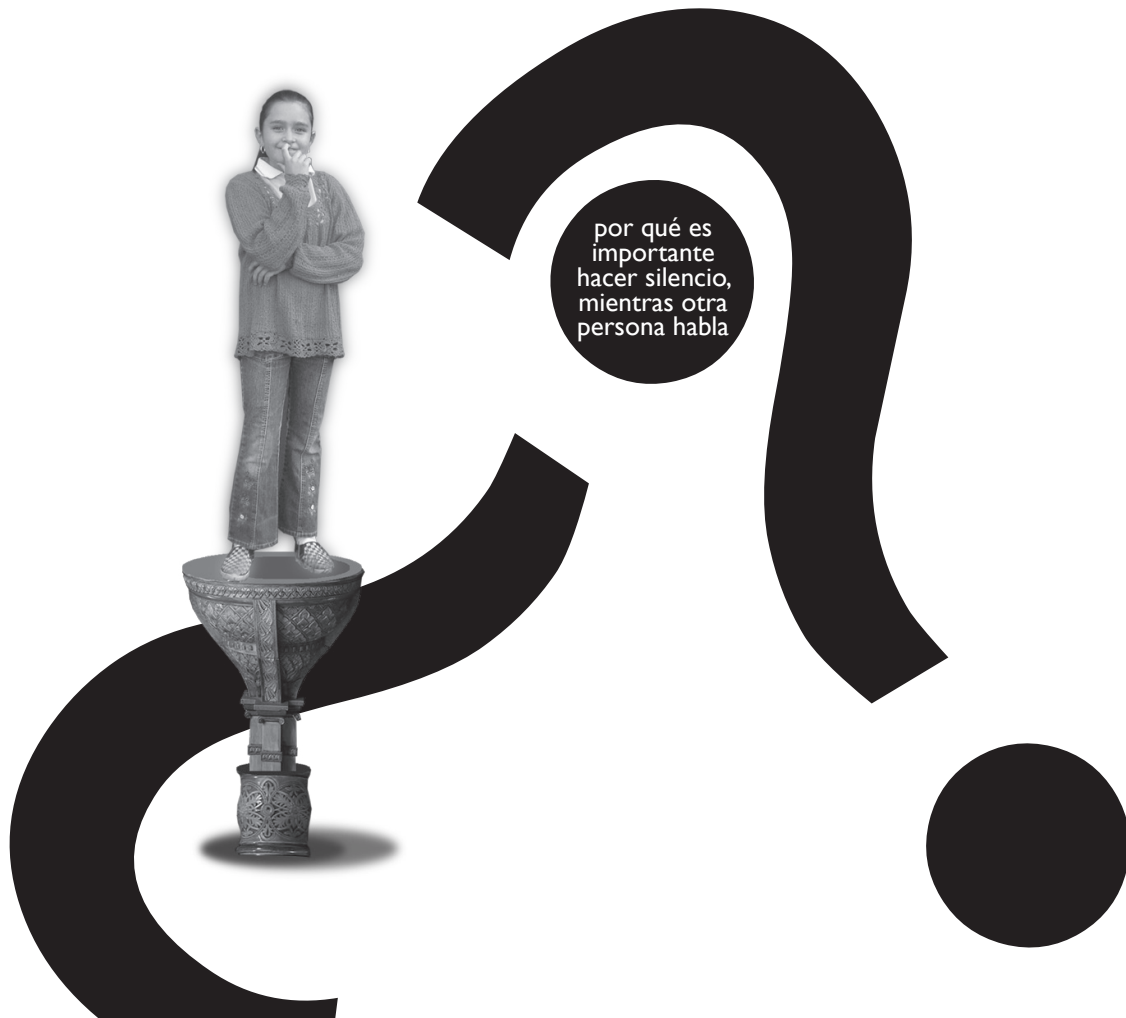
- Invitamos a las niñas y a los niños a reflexionar sobre la siguiente pregunta ¿por qué es importante hacer silencio, mientras otra persona habla? Escuchamos opiniones y se registra una conclusión grupal en el cuaderno.

Actividad de cierre

- ✎ De manera individual cada niña y cada niño moldea en plastilina la experiencia de silencio vivida en la relajación. Organizamos una galería con sus elaboraciones y pasamos para contemplarlas en su conjunto.

Actividad de reforzamiento

- ✎ Enviamos a casa una copia del ejercicio “silencio personal” para practicarlo en familia, apoyándonos en la copia del mensaje para las familias *anexo 2, que se encuentra al final del módulo.*





The image features a dark gray background with several thin, white, overlapping lines that form abstract, organic shapes. These lines intersect and curve across the page, creating a sense of movement and depth. The word "Anexos" is centered in the middle of the composition.

Anexos




Mamitas, papitos, personas a cargo del cuidado de:

Antes de ir a dormir, les invitamos a practicar con sus hijas o hijos, el ejercicio de silencio interior aprendido hoy en clase.

Asimismo, sugerimos practicarlo al menos durante un mes.

Silencio personal:

En nuestro lugar de descanso, nos acostamos y les pedimos con mucha suavidad que:

-  Cierren sus ojos.
-  Les indicamos que presten atención a su respiración y poco a poco la vamos dirigiendo hasta que se haga más lenta.
-  Cuando ya estén en silencio y en calma, les narramos lo siguiente:

Imaginen que están en el lugar donde experimentan más tranquilidad, con el poder de la imaginación lo recorren lentamente y se sientan en el lugar que prefieran... pausa...

Les decimos las siguientes frases:

- ... escuchamos detalladamente los sonidos del ambiente...*
- ... quietamos nuestra mente...*
- ... dejamos que nuestros pensamientos pasen...*
- ... escuchamos el latir de nuestro corazón...*
- ... escuchamos nuestra respiración y nos concentramos en ella...*
- ... sentimos mucha tranquilidad...*
- ... sentimos protección y seguridad...*
- ... disfrutamos este momento...*

Nos despedimos cariñosamente y les deseamos una muy buena noche.