

## **CUARTA SESIÓN: Hablando en primera persona.**

### OBJETIVOS:

- Desarrollar dinámicas de participación grupal.
- Conocer los mensajes en primera persona.
- Distinguir mensajes-yo de otro tipo de mensajes.
- Practicar la comunicación desde el yo.

### ACTIVIDADES

- "El molino". Dinámica de grupo para vivenciar la comunicación no verbal.
- "Guía mi dibujo". Actividad por parejas para desarrollar la expresión oral y reflexionar sobre ella.
- "Las tres cosas que me llevaría..." Dinámica para fomentar la comunicación y la relación entre todas las personas del grupo.
- "Mensajes en primera persona". Presentación diapositivas power point para definir los conceptos.
- "Transformando los mensajes". Actividad para practicar los mensajes-yo.
- "Aclarándonos cuando hablamos". Actividad por parejas para poner en práctica recursos a la hora de dar mensajes claros y precisos.
- "Practicando los mensajes-yo". Actividad por grupos en la que a las situaciones que se ofrecen se debe responder con un mensaje en primera persona.

## El molino

**OBJETIVO:** Profundizar en las posibilidades de la comunicación no verbal.

**PROCEDIMIENTO:** Todos los participantes se pasean por la sala, entrecruzándose con las demás personas, sin hablar. Cada persona debe intentar establecer contacto con otra, con la que le gustaría mantener un encuentro. Cuando esa persona acepta la invitación, (no verbal) se detienen y se sitúan frente a frente. Cuando se han formado todas las parejas, cada uno expresa a su interlocutor de forma no verbal algo que quiere comunicarle. El segundo le responde igualmente en forma no verbal, expresando lo mejor que pueda la respuesta que quiera darle. A continuación se invita a que los componentes de la pareja expresen verbalmente su comunicación.

Se repite, al menos 3 veces, toda la secuencia.

Si el número de participantes no es par, el animador se incorpora al grupo como participante, para que no quede nadie sin pareja. Para finalizar se comentan libremente las vivencias y las formas de comunicación utilizadas: gestos, miradas, saludos convencionales, toques...

Adaptada de Hostie, R. (1994)

## Guía mi dibujo

**OBJETIVO:** Desarrollar la expresión teniendo en cuenta al interlocutor y buscando la mayor comprensión posible sobre algo objetivo como es describir una imagen.

**PROCEDIMIENTO:** Se colocan por parejas. Cada persona recibe un folio y una foto o dibujo sin que lo vea su compañero. El primero tiene que dibujar en el folio según las instrucciones que le va dando su compañero. Éste tiene que tratar de la forma más precisa que pueda la imagen que se le ha entregado. Al terminar se compara el dibujo realizado con la imagen original. A continuación se intercambian los roles.

Tomada de Novara y Passerini (2005)

## Las tres cosas que me llevaría...

**OBJETIVO:** Aumentar el conocimiento y la comunicación las personas y facilitar la relación y la confianza entre todos los miembros del grupo.

**PROCEDIMIENTO:** Se hace la pregunta "¿qué tres cosas te llevarías a una isla desierta?". Se pide que cada uno piense en los objetos personales que se llevaría y en los motivos para elegirlos. Pasados 5' se hacen grupos de 4-5 personas y se comenta los objetos que cada uno ha elegido y las razones de su elección.

Cuando en todos los grupos todas las personas han participado, se hace un comentario general. Cada grupo explica al resto cómo ha ido la charla, si ha habido coincidencias, sorpresas...

## Transformando los mensajes

**OBJETIVO:** Ejercitar la expresión de mensajes en primera persona.

**PROCEDIMIENTO:** Se colocan por parejas. Uno le va diciendo a otro frases (que previamente se le han entregado escritas) dándole la mayor expresividad posible. El que escucha tiene que decir si el mensaje resulta, "ofensivo" o "aceptable". Si le dice que es ofensivo, insultante o hiriente el emisor debe reformular la frase para que sea aceptable. Fundamentalmente tratará de transformar los "mensajes-tú" en "mensajes en primera persona". Después de 5-6 frases se intercambian los papeles.

Posibles frases para entregar:

- "has llegado tarde y por tu culpa no voy a llegar al concierto"
- "nunca terminas los trabajos a tiempo"
- "me estás poniendo muy nerviosa viendo cómo pierdes el tiempo con el ordenador"
- "¿por qué siempre te escaqueas de los trabajos? te toca a ti recoger la cocina"
- "eres un guarro y estoy harta de recoger tus cosas tiradas por toda la casa"
- "su hijo es muy vago, nunca hace los deberes de casa"
- "has cambiado la reunión del equipo sin contar conmigo, siempre estás fastidiándome"

- "es ridículo que te sientas mal por eso, no tiene la menor importancia"
- "por qué tienes que dejar tus papeles encima de mi mesa? revuelves todo"

**Variantes:**

Puede hacerse de forma que una pareja haga el ejercicio delante de todo el grupo.

## Aclarándonos cuando hablamos

**OBJETIVO:** Practicar recursos para intentar aclarar el significado de un mensaje emitido para asegurar la comprensión del mensaje.

**PROCEDIMIENTO:** Se colocan por parejas, preferentemente se forman las parejas entre personas que tienen relación y coinciden en el trabajo (compañeros de departamento, de ciclo, dan clase al mismo curso...). Uno de ellos adopta el papel de "emisor". Trata de explicar algún conflicto, mal entendido, contrariedad que le sucede, o le ha sucedido en las últimas semanas. El procedimiento debe ser: primero dice algo, se queda en silencio y piensa cómo aclarar su mensaje. Puede contar con las siguientes "muletillas" de ayuda:

- al decir esto pretendía...
- lo he dicho porque quería hablar de...
- al decirlo así me sentía...
- te he dicho eso porque espero que tú...
- ahora que te he dicho eso, me gustaría que tú...

Se cambian los papeles en la pareja y se repite el proceso.

## PRACTICANDO LOS MENSAJES-YO

El mensaje-yo es asertivo, no culpa al otro, no escala el conflicto, reduce los malos entendidos. Al formular un mensaje en primera persona hay que tener en cuenta:

- Se describe la situación
- Se expresa el sentimiento, la emoción
- Se aclara el motivo
- Se verbalizan las necesidades, el cambio

En grupos de 4 personas formular un mensaje-yo para afrontar las distintas situaciones que se describen a continuación:

1. Llegas a casa después de un día agotador en el trabajo, en la cocina siguen sin recoger los restos de la comida, uno de tus hijos está viendo la tele y otra está hablando por teléfono. Hay alguna ropa tirada y dos pares de zapatillas de entrenamiento en el baño.

---

---

---

---

2. Al entrar en la sala de profesores dos compañeras se acercan para decirte que los de tu tutoría son unos vagos, están muy desmotivados y además se portan fatal. Te dicen que tienes que hacer algo de forma urgente.

---

---

---

---

3. Vas a hablar con la madre de Josune. Varios profesores se quejan de su comportamiento en clase: en Plástica no lleva el material, en Inglés no hace las tareas, en Matemáticas se pone a hacer otras cosas, en Lengua no para de hablar... ha tenido dos expulsiones de clase en las últimas dos semanas.

---

---

---

---

4. Tienes a Mikel, alumno de 3º F, castigado y vas a hablar con él sobre su comportamiento. Te ha llegado el parte del profesor de matemáticas que dice que es un alumno insolente, que no admite correcciones y que si sigue así va a suspender el curso.

---

---

---

---

**Una vez realizado el trabajo en grupos, se pone en común en el gran grupo y se revisan las aportaciones entre todos analizando si cada uno de los mensajes cumple las condiciones y no resulta un "mensaje tú".**