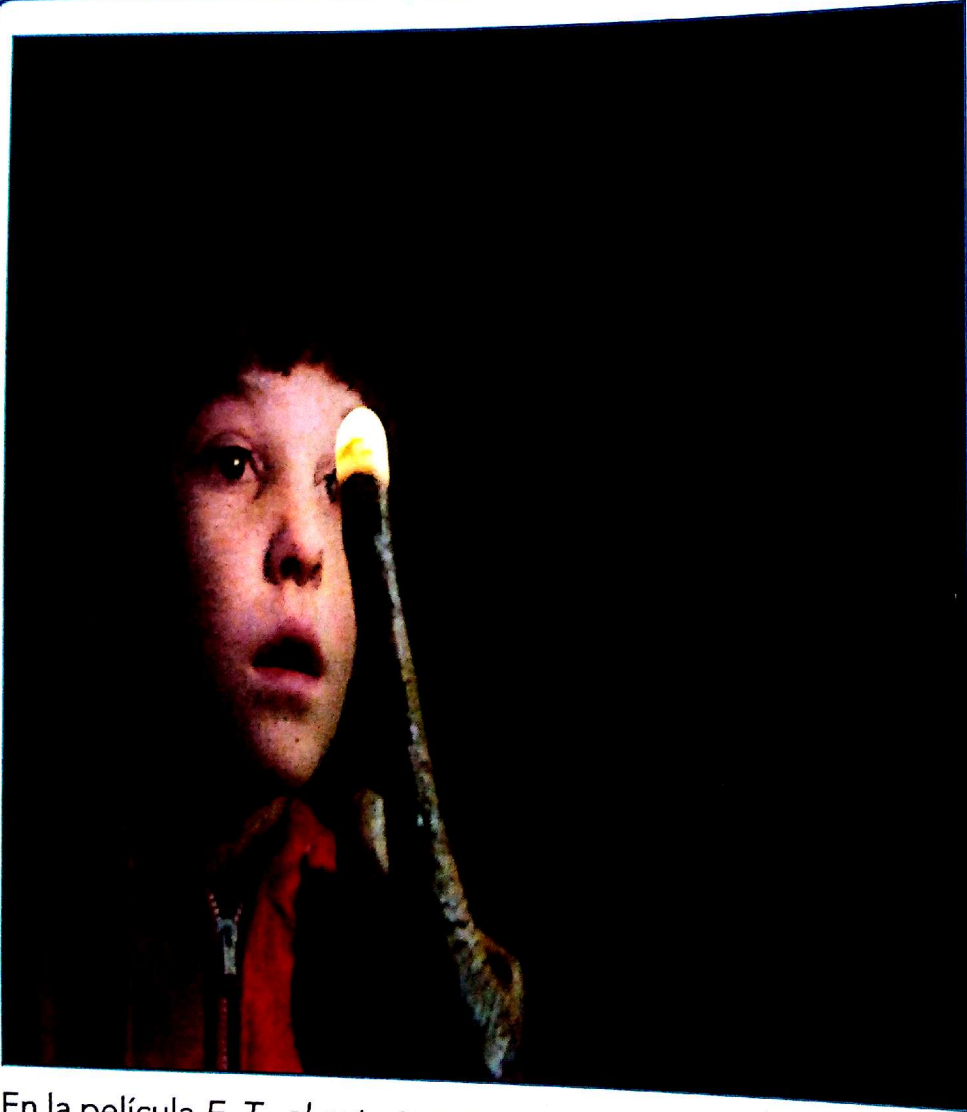


Mejorando mi comunicación

Aprender a comunicarse



En la película *E. T.*, el extraterrestre, se cuenta la historia de uno de los miembros de una expedición botánica extraterrestre a la Tierra. Al ser descubiertos por agentes de Estados Unidos, huyen a su planeta, pero uno de ellos, E.T., queda abandonado. El extraterrestre deberá aprender a comunicarse con Elliot, el niño que le ayudará a volver a su casa.

Tertulia

- 1 ¿Qué ves en la imagen?
¿Qué crees que está pasando? ¿Cómo habla el extraterrestre con el niño?
¿Podrán comunicarse? Dialoga con tu compañero.
- 2 ¿Cómo te comunicarías tú si te hubiese pasado a ti?



Esto no es hablar por hablar



La comunicación es la principal herramienta que tenemos las personas para relacionarnos. Al igual que el extraterrestre de la actividad anterior, tenemos que aprender a expresar nuestras ideas para comunicar nuestras opiniones, necesidades e intereses a otras personas.

Es importante aprender a comunicarnos adecuadamente. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudarán a mejorar nuestras relaciones con los demás. Algunas de ellas son: saber escuchar y transmitir tus ideas con claridad y educación.



- 1 Para que entiendas la importancia de conocer el lenguaje para comunicarnos, traduce en tu cuaderno el siguiente mensaje escrito en lengua extraterrestre con la ayuda del alfabeto del ejemplo.

∅	⊥	⊞	⊞	∞	ψ	♀	♁	⊙	☾	☽	*	●	
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	
☾	●	♂	♀	h	♂	☾	♁	♂	♂	*	♀	♁	♁
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	
ω	∞	π	h	∞	☾	☽	♁	∞	∞				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
∅	♂	♂	●	⊥	○								
;	:	.	-	'	!								

∞ ☾ ♂ ☾ ∅ ⊞ ● ☾ ♂ ∞ ♁ h ♂ ∅ ⊞ ● ☾
 ∞ ♂ ⊞ ♂ ⊞ ♂ ☾ ♁ ∅ ♂ ● h ☾ ☾ ☾ ☾ ∞ ⊞ ∞ ∅ ♂

- 2 Haced parejas y escribe un mensaje en lengua extraterrestre para tu compañero.

En equipo



- 1 Imaginad que un extraterrestre llega a nuestro planeta. ¿Cómo os comunicaríais? ¿Qué le preguntaríais? ¿Qué le diríais de nuestro planeta?
- 2 Dibujad a vuestro extraterrestre, ponedle nombre y dramatizad el diálogo.
- 3 También podéis inventar el lenguaje extraterrestre.



¡Expresate con corrección!

Lo que dicen nuestras palabras



Todos pensamos y sentimos de una forma diferente. También nos expresamos de un modo distinto, pero ¿cuidamos el modo en que lo hacemos? ¿Qué dicen nuestras palabras de nosotros?

Tertulia

- 1 ¿Puedes describir la imagen? ¿Qué dice la chica? ¿Podría expresar lo mismo de otra manera? ¿Cómo lo harías tú? Dialoga con un compañero.
- 2 Recuerda alguna ocasión en la que estabas muy nervioso o enfadado y estabas con tus compañeros. ¿Cómo te dirigiste a ellos? ¿Cómo fue tu tono de voz? ¿Fue tu lenguaje correcto?



Expresando sentimientos y pensamientos



Aprender a manejar y expresar nuestros pensamientos o sentimientos es muy importante para relacionarnos con los demás y sentirnos bien con nosotros mismos. Algunas personas no saben cómo expresar sus emociones y gritan o hablan de manera inadecuada cuando se sienten mal.

¿Te has fijado en las tortugas? Cuando se sienten amenazadas, se meten en su caparazón, se relajan y salen cuando consideran que el peligro ha desaparecido.

Tú puedes hacer lo mismo. La próxima vez que te pase algo parecido: para, piensa, relájate y elige la mejor manera de expresar lo que sientes.



- 1 Piensa en una ocasión en la que le hablaste mal a alguien. Rellena en tu cuaderno la siguiente ficha y demuestra que te puedes controlar.

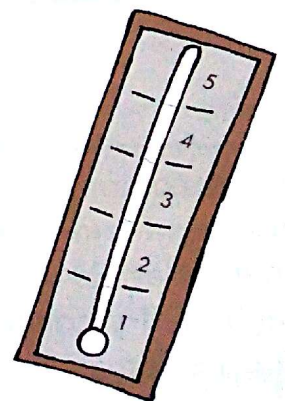
¿Qué pasó?	¿Qué sentiste?	¿Qué pensaste?	¿Cómo podrías haberte calmado?	¿Cómo podrías haberlo solucionado correctamente?
(...)	(...)	(...)	(...)	(...)

En equipo

- 1 Dialogad sobre las cosas que os hacen enfadar y elegid las cinco que más os cuesta controlar. Dibujad un termómetro como este.

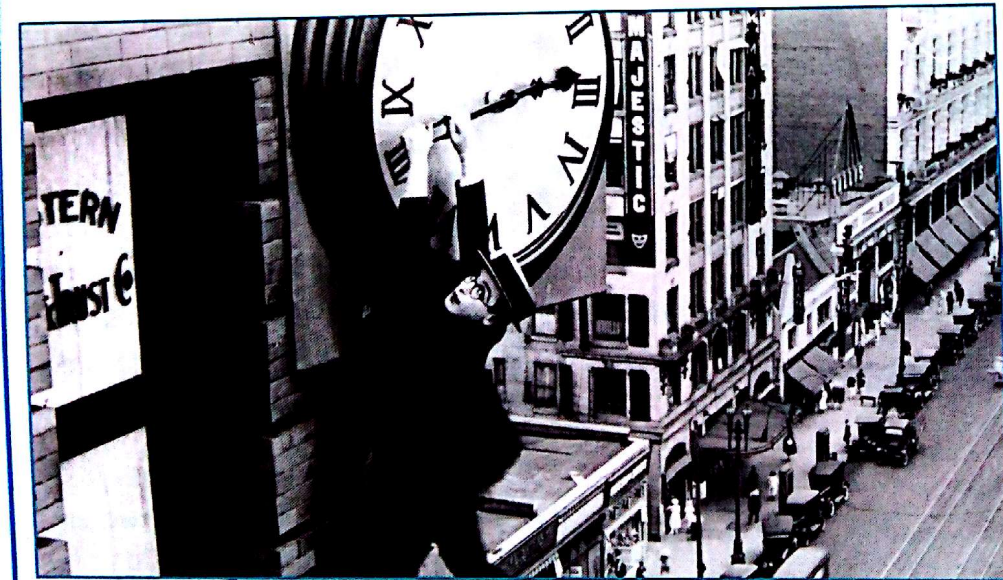
Escribid al lado de cada número lo que os hace enfadar de menos a más.

Coloread vuestro termómetro de cinco colores.



Me comunico con todo mi cuerpo

Me comunico con todo mi cuerpo



En los inicios del cine, las películas se grababan sin sonidos ni palabras. Ello no impedía que se contaran maravillosas y divertidas historias.

Tertulia

- 1 ¿Has visto alguna vez una película de cine mudo?
- 2 ¿Qué dificultades tendrían para hacer películas y contar historias?
- 3 En pequeño grupo, representad una pequeña historia sin hablar y sin emitir sonidos.

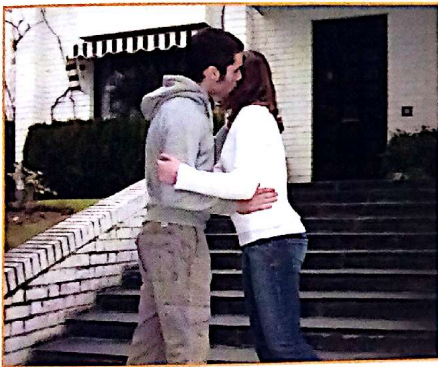
Palabras + gestos = comunicación



El lenguaje verbal es aquel en el que utilizamos las palabras, ya sea de forma oral o escrita. Para comunicarnos con los demás, también utilizamos el lenguaje corporal o no verbal.

El lenguaje corporal o comunicación no verbal es el que realizamos con los gestos, la sonrisa, la postura, la mirada y la expresión. Estos elementos corporales son parte del mensaje que queremos transmitir a los demás cuando nos comunicamos con ellos. Normalmente, cuando hablamos, siempre acompañamos nuestras palabras con elementos no verbales.

1 Une los enunciados con los gestos correspondientes:



Adiós, hasta luego.

Te he dicho que tienes que estudiar.

Es un placer conocerle.

¡Qué alegría de verte!



En equipo



1 Vamos a jugar a entendernos con «Adivina con mímica». Cada grupo fabrica cinco tarjetas con dibujos de cosas o con personajes famosos (también pueden ser compañeros de clase). Las cogemos todas y las mezclamos.

Jugamos a adivinar quién nos ha tocado mediante mímica. Tenéis 30 segundos.



Te escucho con atención

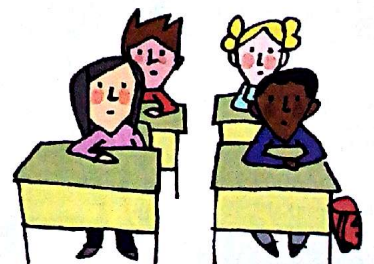
¿Me escuchas?



1 ¿Qué crees que les pasa a estas chicas?

Tertulia

- 1 ¿Puedes describir la imagen superior? ¿Qué piensas? ¿Cómo se debe sentir el que está hablando? ¿Por qué?
- 2 Por grupos, dramatizad la imagen en la que se represente a la persona que habla y a otros posibles oyentes. ¿Cómo os sentís?



Oír no es lo mismo que escuchar



Escuchar no es simplemente oír sonidos o palabras. Para escuchar bien, es necesario mirar a los ojos de la persona que habla, prestarle atención y mostrarle con nuestros gestos que la estamos escuchando.

Cuando escuchamos activamente, no interrumpimos al otro, ni pensamos en lo que queremos decir nosotros, simplemente, le escuchamos con respeto hasta que acabe de hablar. Al finalizar,

podemos hacer alguna pregunta para asegurarnos de haber entendido bien lo que ha dicho.



1 ¿Escuchas a tu profesor cuando explica? Copia este cuadro en tu cuaderno y señala con un SÍ o con un NO tu respuesta.

	SÍ	NO
Dejo de hablar cuando explica el profesor.	(...)	(...)
Pongo interés en lo que dice.	(...)	(...)
Miro al profesor.	(...)	(...)
Mantengo una postura corporal adecuada.	(...)	(...)
Estoy en silencio.	(...)	(...)
Escucho tratando de entender lo que dice.	(...)	(...)
Miro a la pizarra cuando el profesor escribe en ella.	(...)	(...)
No respondo a los comentarios del compañero cercano.	(...)	(...)
Pido que el profesor me repita lo que no he entendido.	(...)	(...)
Hago preguntas cuando no entiendo algo.	(...)	(...)

2 ¿Cómo podrías mejorar las que has señalado con un NO? Razona tu respuesta.

En equipo



1 La «escucha compartida» es una buena oportunidad para comprender lo importante que es saber escuchar. Uno de vosotros recibirá un dibujo que le entregará vuestro profesor, y que solo él podrá ver, y os lo irá dictando al resto del grupo línea por línea, indicando forma y posición para que podáis dibujarlo.

2 ¿Cómo os ha salido? ¿Es fácil escuchar? ¿Es fácil entender?

