

COLECCIÓN DE DINÁMICAS

CATEGORÍA: COMUNICACIÓN

**APRECIACIÓN SEXUAL
BIO-COMUNICACIÓN
COMUNICACIÓN DEFENSIVA
COMUNICACIÓN ESCRITA
CONVERSANDO CON NÚMEROS
EL MUNDO
EL RUMOR
ENTREVISTA DE SELECCIÓN DE PERSONAL
ENTREVISTANDO
EXAMEN DEL OYENTE
GUIÑANDO EL OJO
¿QUÉ TAN ASERTIVO SOY?
RELACIONES QUE SIRVEN DE AYUDA
YO LO MIRO ASI
DOMINÓ
MENSAJES MEZCLADOS
GRUPOS DE ESCUCHA EN TERCIAS
TELÉFONO DESCOMPUESTO
¿SABEMOS ESCUCHAR?
TERNAS DE COMUNICACIÓN NO VERBAL
CABALLOS
VAMOS A HABLARNOS
UNA PRESENTACIÓN SIN PALABRAS
TRANSMISIÓN DE INFORMACIÓN
PALABRAS CLAVES**

APRECIACIÓN SEXUAL: AUTO-APERTURA

OBJETIVOS:

- I. Compartir las percepciones, sentimientos, actitudes, valores, comportamientos y expectativas sexuales.
- II. Clarificar la sexualidad propia a través del auto-descubrimiento.
- III. Adentrar en las dimensiones sexuales de otras personas.

• **TAMAÑO DEL GRUPO:**

Cualquier número de tríos.

MATERIAL:

Una copia de la Hoja de Discusión de Apreciación Sexual para cada participante.

TIEMPO REQUERIDO:

Aproximadamente de una y media a dos horas.

LUGAR:

Un cuarto tranquilo donde los tríos puedan tener privacidad y se puedan sentar confortablemente.

DESARROLLO:

- I. El instructor discute la importancia de la sexualidad y el valor de la apertura de la información sexual en las relaciones interpersonales.

- II. Los participantes reciben indicaciones para que formen grupos de tres con individuos que menos conozcan y se sienten dándose la cara, dentro de una distancia en que puedan tocarse unos a otros.

- III. Se da a cada participante una copia de la Hoja de Discusión de Apreciación Sexual y se les invita a compartir su información con los otros miembros de su equipo. Cada participante contará con aproximadamente treinta segundos por cada tópico (de una a una hora y media).

- IV. El grupo se vuelve a reunir para discutir la forma en que se sintieron los miembros de los tríos al compartir actitudes y percepciones sexuales.

Los miembros NO reportarán las RESPUESTAS que sus compañeros dieron a las oraciones, pero sí como sus percepciones afectaron su comunicación. El instructor conduce una discusión sobre las implicaciones de esta actividad; (treinta minutos).

VARIACIONES:

- I. Para una actividad del grupo entero, las oraciones pueden escribirse en tarjetas de 7 x 12 cm. y se ponen boca abajo. Los participantes pueden tomar una carta al mismo tiempo y leerla en voz alta; cualquier persona que así lo desee puede completar la oración. También cualquiera puede tener la opción de no responderla. Esta acción se puede repetir tantas veces como el tiempo lo permita. (Esto se realiza mejor con un grupo muy abierto).

- II. Esta actividad puede ser usada en conjunción con el "Encuentro de Parejas" o la "Renovación de Parejas".

- III. Los tópicos seleccionados pueden ser escritos en forma de cartelones para llevar a cabo una discusión con todo el grupo.

- IV. Los participantes pueden realizar una "tormenta de ideas" con su propia lista de tópicos al inicio de la sesión.
- V. La actividad puede ser precedida por una discusión de todo el grupo o (de una fantasía grupal dirigida, para lograr que el área de sexualidad se enfoque más claramente.
- VI. Los participantes pueden llenar la Hoja de Discusión de Apreciación Sexual antes de formar sus tríos.

HOJA DE TRABAJO

HOJA DE DISCUSIÓN DE APRECIACIÓN SEXUAL

Esta hoja de discusión consiste en una serie de oraciones sin terminar que enfocan sus percepciones y sentimientos sexuales. La autoapertura de información sexual, a menudo ayuda a formar mejores bases para el entendimiento en las relaciones personales.

Tenga en consideración los siguientes puntos :

- Considere que cualquier dato personal que usted escuche es estrictamente confidencial.
- Responda a cada oración antes de continuar con la siguiente.
- Túrnese siendo el primero para terminar las oraciones.
- Complete las oraciones en el orden en que aparecen.
- Puede declinar el contestar cualquier oración diciendo que usted prefiere abstenerse. No tiene que dar explicaciones y los demás miembros de su trío no tienen que hacerle preguntas al respecto.
- Usted puede suspender la actividad si se llegara a sentir molesto. Trate de hablar sobre el origen de dichos sentimientos y continúe cuando y si lo cree apropiado.
- Esté dispuesto a tomar riesgos.

1. El mejor aspecto de mi personalidad es...

2. La emoción de la que encuentro más dificultad para hablar es...

3. Siento que mi cuerpo es mi...

4. Lo que mis padres me dijeron respecto al sexo es...

5. Empecé a cambiar mis sexos acerca del sexo cuando...

6. Ahora yo pienso que el sexo es...

7. Es difícil para mí compartir pensamientos sexuales porque...

8. Si yo realmente fuera abierto y honesto en este momento yo diría...

9. La cualidad que más busco en mi pareja sexual es...

10. Para mí, sexo en una relación es...

11. Mantener más de una relación sexual es...

12. Cuando hablo acerca del sexo y de higiene personal, yo siento...

13. Nuestras actitudes sexuales son similares en que...

14. Algo nuevo que aprendí recientemente acerca del sexo es...

15. Me di cuenta que las relaciones sexuales de mis padres eran...

16. Nuestras actitudes sexuales son diferentes en que...

17. Para mí una relación sexual significativa consiste en...

18. Estar involucrado emocionalmente en una relación sexual es...

19. La satisfacción sexual significa...

20. Cuando yo estoy en una relación sexual, mis emociones...

21. Me siento más cerca sexualmente cuando...

22. El que yo disfrute sexualmente está algunas veces determinado por...

23. Me siento más afectuoso cuando...

24. Los sitios donde más disfruto las caricias son...

Los pasos preliminares al sexo que tienen importancia para mí son...

BIO-COMUNICACIÓN

OBJETIVO:

- I. Analizar ciertos aspectos de los problemas conflictivos que tengan las personas del curso.
- II. Sensibilizar a los participantes acerca de su conducta, la cual puede contribuir a solucionar ciertos problemas existentes.
- III. Informar a las personas que integran el grupo directamente sobre sus sentimientos.
- IV. Aplicable en cursos de Comunicación para analizar la claridad de los mensajes.

TAMAÑO DE GRUPO:

De 10 a 15 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

30 minutos con un intervalo de 5 minutos.

MATERIAL:

- I. Pizarrón, gis y borrador,
- II. Sillas,
- III. Instrucciones para el observador,
- IV. 10 papeles y
- V. Un lápiz para cada participante.

LUGAR:

Amplio para que las sillas estén en forma de círculo y el observador pueda apuntar sus datos viendo con facilidad a los participantes.

DESARROLLO:

I. El instructor, si así lo desea, puede iniciar la actividad enviando algún mensaje a algunos de los participantes; éste a su vez deberá de escribir en una hoja que se le haya dado, su mensaje a cualquiera de las personas que estén participando en el juego, solicitar mensajes sobre aspectos específico como agradecimientos, felicitaciones, retroalimentación etc., quien lo reciba debe leer en forma clara y en voz alta y así podrá contestar el mensaje (o rechazarlo) o enviar otro mensaje a otro de los integrantes del grupo, y así sucesivamente. Inducir al grupo que todos envíen y reciban mensajes y no aplicar si existe mucha tensión en el grupo.

II. El observador estará apuntando la secuencia del mensaje, y anotando en el pizarrón todo lo que esté observando.

III. Cuando terminen los primeros 15 minutos del ejercicio, se hará una pausa para que el observador le indique al grupo quiénes han sido las personas que comunicaron y han recibido mensajes; o simplemente quiénes no han participado.

IV. Se iniciara nuevamente el ejercicio durante 10 a 15 minutos, y se da por concluido.

V. Quienes no quieran leer los mensajes, no deberán de hacerlo.

COMUNICACIÓN DEFENSIVA Y DE APOYO UN PAPEL PARA SER REPRESENTADO EN PAREJAS

OBJETIVOS:

- I. Examinar las dinámicas de comunicación defensiva y de apoyo en las relaciones supervisor/subordinado.
- II. Desarrollar aptitudes para escuchar y entender un punto diferente al nuestro.
- III. Explorar el concepto de sinergia en la comunicación de parejas.
- IV. Examinar las expectativas que la comunicación defensiva crea en una relación permanente.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Cualquier número de parejas, preferentemente la mitad hombres y la mitad mujeres.

TIEMPO REQUERIDO:

Aproximadamente de una hora a hora y media.

MATERIAL:

- I. Una copia de la Hoja de Descripción de Caracterizaciones y Antecedentes de Comunicación Defensiva y de Apoyo, para cada participante.
- II. Dos copias de la Guía de la Discusión sobre la Comunicación Defensiva y de Apoyo para cada participante.
- III. Un Lápiz para cada participante.

LUGAR:

Un cuarto lo suficientemente grande, como para permitir que las parejas interactúen sin perturbarse unas a otras..

DESARROLLO:

I. El instructor introduce la experiencia mediante la representación de una plática sobre la comunicación defensiva y de apoyo, que abarque los siguientes puntos:

1. La comunicación se convierte en defensiva cuando el que la envía tiene como objetivo convencer al receptor de que está de acuerdo con sus opiniones, ideas, hechos e información.
2. La comunicación defensiva está caracterizada por la evaluación, el control, la estrategia, la superioridad y la certeza.
3. La comunicación es de apoyo cuando el objetivo es escuchar activamente y entender las opiniones, pensamientos o sentimientos de los demás.
4. La comunicación de apoyo se caracteriza por la empatía y la espontaneidad; promueve la solución de un problema y la sinergia.

II. El instructor divide a los participantes por parejas y anuncia que harán cuatro rondas de la caracterización de los papeles para que todos lo participantes tengan la oportunidad de experimentar las dos formas de comunicación y de entender como surgen las dinámicas de cada forma de comunicación y de entender cómo surgen las dinámicas de cada forma. Explica que durante las rondas 1 y 2, un miembro de la pareja desempeñará el papel de supervisor y el otro de un subordinado y que sus papeles serán invertidos durante las rondas 3 y 4. Las parejas reciben instrucciones para que determinen quién desempeñará el papel de supervisor y quién el de subordinado en las primeras rondas.

III. Se distribuye a cada participante una Hoja de Descripción de la Caracterización y Antecedentes de Comunicación Defensiva y de Apoyo (caso 1,2 ó 3 pueden ser utilizados). El instructor señala que se describen instrucciones específicas para cada ronda en la Hoja de

Descripción de Papel. Los actores tienen tiempo para estudiar sus papeles.

IV. Se inicia la primera ronda. El instructor da de cinco a siete minutos para la interacción.

V. El instructor detiene la escenificación al terminar el tiempo y distribuye una copia de la Guía y un lápiz a cada participante. Cada participante llena la forma anotando un "1" en los espacios proporcionados para indicar sus sentimientos en la ronda 1 (tres minutos). Luego hay una discusión entre los participantes (cinco minutos).

VI. Se inicia la ronda 2. Cuando se concluye la ronda 2, los participantes anotan nuevamente la parte de su guía que les corresponde. Luego ellos discuten la ronda 2 con los demás participantes. Se les indica que deben enfocarse sobre las diferencias entre las tandas 1 y 2.

VII. Para las rondas 3 y 4, las parejas tienen papeles inversos. El instructor distribuye diferentes versiones de la Hoja de Descripción de Papeles, y se repiten los pasos IV, V y VI con las nuevas situaciones. Terminada la ronda 3, se distribuye otra copia de Guía. Se llena (tres minutos) y se discute (cinco minutos) como se hizo con anterioridad.

VIII. Al terminar la ronda 4, los participantes llenan nuevamente sus Guías y brevemente discuten las diferencias entre las rondas 3 y 4. Luego reciben instrucciones de que deben pensar acerca de las diferencias entre sus dos caracterizaciones en situaciones diferentes.

IX. El instructor reúne a todo el grupo y guía una discusión de los diferentes modos de comunicación. Puede utilizar las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles fueron las diferencias entre los modos defensivos y de apoyo en la comunicación? (En este punto pueden ser revisadas las preguntas de la Guía de Discusión).

2. ¿Cuáles fueron las diferencias entre ENVIAR y RECIBIR los dos tipos de comunicación?

3. ¿Cómo afecta el poder de la relación supervisor/subordinado el proceso de la comunicación?

4. ¿Fueron los resultados de la ronda 1 y 2 diferentes?, ¿Hasta qué grado fueron los resultados de la ronda 2 sinérgicos?, (El instructor explica el concepto de sinergia).

5. ¿Cuáles fueron las implicaciones de los dos modelos de la comunicación en situaciones de la vida real?.

VARIACIONES:

I. Pueden inventarse las situaciones de la representación ya sea por el instructor, el total del grupo o por las parejas.

II. Una caracterización hecha frente a todo el grupo, puede preceder a la de las parejas.

III. Se puede eliminar las rondas 3 y 4.

IV. Puede anteceder a la ronda 3 y 4 una discusión en grupo.

V. Los participantes pueden cambiar parejas para las rondas 3 y 4.

VI. Las comunicaciones de apoyo pueden ser utilizadas en la ronda 1. Las diferencias entre las rondas 1, 2, 3 y 4 (en las cuales la comunicación defensiva es empleada primero) pueden ser procesadas en términos de expectativas diferentes para el siguiente ejercicio de comunicación.

COMUNICACIÓN ESCRITA

OBJETIVO:

Lograr que las personas integrantes del grupo, indiquen su manera y forma de sentir para con las demás personas del mismo.

TAMAÑO DE GRUPO:

Total 15 personas.

TIEMPO REQUERIDO:

Una hora.

MATERIAL:

- I. De 50 a 70 hojas de papel, y
- II. Lápices para todos los participantes.

LUGAR:

Salón lo suficientemente amplio para que los participantes puedan trabajar libremente sin ser molestados.

DESARROLLO:

- I. Se indicará a todas las personas integrantes del grupo se acomoden formando un círculo.
- II. El instructor deberá poner en el centro de 50 a 60 hojas de papel, y les dirá a todos los participantes que tomen, quienes quieran una de las hojas y la entreguen a cualquier persona con un mensaje escrito. Evitar obligar a alguien a decir algún mensaje que quiera ocultar a fin

de evitar agresiones ocultas; solicitar solo retroalimentación, agradecimientos, preguntas etc.

III. Podrán entregar todas las personas dos o más mensajes.

IV. Al terminar la entrega de mensajes, se invitará a todos los participantes para que lean los mensajes que consideran hayan sido de mayor impacto.

V. Quienes no quieran leer los mensajes, no deberán de hacerlo.

CONVERSANDO CON NÚMEROS

OBJETIVO:

- I. Animar y energizar a un grupo fatigado.
- II. Identificar, en la comunicación verbal, el impacto de la entonación.
- III. Recibir retroalimentación sobre nuestros gestos (comunicación no-verbal) y entonación (comunicación verbal).

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

Cuarenta y cinco minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un lugar lo suficientemente grande para que los participantes puedan estar sentados en círculo.

DESARROLLO:

- I. El instructor pide a los participantes que se pongan todos en círculo y se sienten en el suelo.
- II. Le solicita a cualquier participante que le diga al de su derecha cualquier número, pero con una entonación particular (temor, nerviosismo, risa, tristeza, etc.). El segundo debe responderle con cualquier número pero con

la misma entonación y gestos. Luego deberá voltear dónde el compañero que le sigue y cambiando la entonación le dice otro número y así sucesivamente.

III. Si un participante no hace bien la entonación, reacciona de forma diferente o pasan tres segundos sin que responda, pierde, sale del juego o da una prenda.

IV. Al término del ejercicio el instructor dirige una discusión sobre las conductas y actitudes mostradas en el desarrollo.

EL MUNDO

OBJETIVO:

- I. Animar y energizar a un grupo fatigado.
- II. Identificar las habilidades para escucha activa.
- III. Reforzar el aprendizaje de conceptos teóricos.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

Una hora.

MATERIAL:

Una pelota o un pañuelo anudado o una bola de papel.

LUGAR:

Un lugar lo suficientemente grande para que los participantes puedan sentarse en círculo.

DESARROLLO:

- I. El instructor solicita a los participantes se ubiquen en círculo sentados en una silla.
- II. El instructor explica que va lanzar la pelota, a uno de los participantes, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, TIERRA O MAR; la persona que reciba la pelota deberá decir el nombre de algún animal

que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de cinco segundos.

III. El participante que reciba la pelota deberá repetir el procedimiento anterior.

IV. En el momento en que cualquiera de los participantes, al tirar la pelota, diga: "MUNDO", todos deben cambiar de silla. V. El participante que se pasa del tiempo establecido, o no dice el animal que corresponde o no cambia de silla será el perdedor.

VI. Al término del ejercicio el instructor dirige una discusión sobre las conductas y actitudes mostradas en el desarrollo del mismo.

VARIACIONES:

- I. En lugar de elementos, se pueden utilizar conceptos del curso y los participantes deberán contestar correctamente.
- II. Se puede retirar una silla y también perderá el participante que no alcance silla.

EL RUMOR

OBJETIVO:

Vivenciar cómo la información se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da. T

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

30 minutos.

MATERIAL:

Un papel con el mensaje escrito.

LUGAR:

Un salón espacioso que permita a los participantes estar parados.

DESARROLLO:

- I. El instructor preparará un mensaje escrito que dirá: **"Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el rescate. Se han movilizad o miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados."**
- II. Se piden un mínimo de 6 voluntarios que se numerarán. Todos menos el primero salen del salón. El resto de los participantes son los

testigos del proceso de distorsión, que se da al mensaje; van anotando lo que va variando de la versión inicial.

- III. El instructor lee el mensaje al No. 1, luego se llama al No. 2. El No. 1 le comunica al No. 2 lo que le fue leído, sin ayuda de nadie. Así sucesivamente, hasta que pasen todos los compañeros.
- IV. El último compañero, en lugar de repetir el mensaje oralmente, es más conveniente que lo escriba en el rotafolios o pizarrón, si es posible. A su vez, el instructor anotará el mensaje original para comparar.
- V. El instructor llevará a cabo una discusión que permita reflexionar que la distorsión de un mensaje se da por no tener claro el mensaje, pues por lo general, se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención, o lo que creemos que es más importante.

Permite discutir cómo nos llegan en la realidad las noticias y acontecimientos, y cómo se dan a conocer; cómo esto depende del interés y de la interpretación que se le da.

ENTREVISTA DE SELECCIÓN DE PERSONAL I

OBJETIVO:

- I. Realizar una práctica real de preparación de la entrevista de selección.
- II. Tomar conciencia de los errores más frecuentes que se efectúan antes de entrevistar y que generan prejuicios inadmisibles.
- III. Capturar la experiencia ajena y asimilarla como retroalimentación en vías de obtener una preparación ideal para lograr entrevistas eficaces y objetivas.

TAMAÑO DE GRUPO:

30 participantes máximo.

TIEMPO REQUERIDO:

60 minutos.

MATERIAL:

- I. Mesas y sillas.
- II. Papel y lápiz para cada participante.
- III. Una Forma de Requisición.
- IV. Varias Formas de Solicitud.

LUGAR:

Un salón suficientemente amplio e iluminado que permita a los participantes interactuar.

DESARROLLO:

- I. El instructor hará hincapié en que se va a trabajar con formas de requisición de personal y de solicitud de trabajo reales, en las que se han respetado algunos datos, variando únicamente en datos íntimos como nombre, dirección, etc. para salvaguardar la identidad de los involucrados.
- II. Cada participante recibirá un juego de formas, las cuales deberá analizar como si él hubiera hecho la requisición y las solicitudes correspondieran a los candidatos previamente seleccionados y aceptados por el departamento de personal, y que le son turnados para que él decida favorablemente por uno de ellos, y prepare la entrevista a la que posteriormente someterá a su favorito.
- III. Los participantes no deberán intercambiar información ni hacer comentarios durante el transcurso del ejercicio.
- IV. El instructor da la señal para empezar.
- V. Al final del ejercicio, se efectúa una mesa redonda para que los participantes hagan intercambio de sus conclusiones, comentarios, juicios, o apreciaciones, etc. sobre los candidatos.
- VI. El instructor procurará conducir la discusión final a hacer resaltar el vicio de prejuzgar a los candidatos sin realmente conocerlos ni haber tenido un intercambio con ellos. También resaltaré el hecho de que un mismo candidato es apreciado de muy diversas formas según el individuo que selecciona (“color del cristal con que se mire”), puesto que los prejuicios no se basan en la objetividad.

ENTREVISTANDO

OBJETIVO:

- I. Poner en práctica lo aprendido teóricamente en relación a los pasos a seguir durante una entrevista.
- II. Recibir retroalimentación en relación a la actitud, desenvolvimiento y meticulosidad personal como entrevistador.

TAMAÑO DE GRUPO:

25 participantes como máximo.

TIEMPO REQUERIDO:

60 minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes conversar.

DESARROLLO:

- I. El instructor pedirá al grupo que se dividan en subgrupos de 3 personas; Dos participantes que se entrevistarán uno al otro, en dos sentidos, y un observador que tomará notas.
- II. Al observador se le pedirá que tome en cuenta si se siguen o no los pasos del proceso y que juzgue la actitud de sus compañeros, pero no participe verbalmente.
- III. Al terminar el ejercicio se realiza una mesa redonda, donde los observadores expresarán lo que anotaron, a manera de retroalimentación para los participantes.
- IV. El grupo sacará conclusiones.

EXAMEN DEL OYENTE

OBJETIVO:

- I. Sensibilizar a los participantes sobre la poca práctica que se tiene en escuchar correctamente.
- II. Orientar a los participantes sobre algunos detalles importantes que deben tomarse en cuenta para escuchar mejor.

TAMAÑO DE GRUPO:

Total 20 personas. 4 Subgrupos de 5 personas.

TIEMPO REQUERIDO.

Un minuto de observación de cada imagen, 3 para que haga anotaciones el grupo y 5 minutos para la demostración.

MATERIAL:

- I. Hojas de Examen del oyente y Lápices.

LUGAR:

Suficientemente amplio para el trabajo de los grupos en forma independiente y sin que se interfiera. (Puede ser un número mas de grupos).

DESARROLLO:

- I. Iniciar el ejercicio con una charla previa sobre la Ventana de Johari o alguna otra información que provoque mayor sinceridad entre los participantes.
- II. Se entrega la hoja de examen del oyente.

III. Hacerlo por parejas.

IV. Se solicita que durante 10 minutos como máximo y con la mayor sinceridad posible se evalúen en la columna de respuesta individuales RI.

V. Se les solicita se reúnan y se formen grupos que no deben ser mayores a 5 personas.

VI. Se solicita que los grupos se den retroalimentación para corroborar o modificar por consenso las evaluaciones hechas por los participantes.

VII. Evitar niveles de agresión en los grupos.

VIII. Se solicita comentarios sobre el ejercicio y puntos de aprendizaje.

GUIÑANDO EL OJO

OBJETIVO:

- I. Animar y energizar a un grupo fatigado.
- II. Ilustrar las características de la comunicación No-verbal.
- III. Identificar las habilidades para “escuchar” la comunicación No-verbal.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado. Mínimo requerido dieciséis participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

Cuarenta y cinco minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un lugar lo suficientemente grande para que los participantes puedan sentarse en círculo.

DESARROLLO:

- I. El instructor divide a los participantes en dos grupos. (El segundo grupo con un participante más).
- II. El instructor indica a los participantes que el primer grupo representará a los “prisioneros”, los cuales deberán estar sentados en las sillas. Deberá existir una silla que quede vacía.

III. El segundo grupo representará a los “guardianes” que deberán estar de pie, atrás de cada silla sin tocar a su “prisionero”. La silla vacía deberá tener también un guardián .

IV. El “guardián” de la silla vacía deberá guiñarle el ojo a cualquiera de los prisioneros, el cuál tiene que salir rápidamente de su silla a ocupar la silla vacía sin ser tocado por su “guardián”. Si es tocado debe permanecer en su lugar.

V. Si el “prisionero” logra salir, el “guardián” que se quede con la silla vacía es al que le toca guiñar el ojo a otro “prisionero”.

VI. El instructor marca, de acuerdo a su conveniencia, el tiempo que durará el ejercicio.

VII. Al término del ejercicio el instructor dirige una discusión sobre las conductas y actitudes mostradas en el desarrollo del mismo.

VARIACIONES:

I. Se puede cambiar para que los “prisioneros” pasen a ocupar el lugar de los “guardianes” y viceversa.

II. Se puede solicitar que los “guardianes” que pierdan entreguen una prenda o acumulen puntos malos.

¿QUÉ TAN ASERTIVO SOY?

OBJETIVO:

Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y de no asertividad.

TAMAÑO DE GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

30 minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Salón amplio y bien iluminado.

DESARROLLO:

I. El instructor leerá lo siguiente, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad. OCASIÓN EN QUE NO FUE ASERTIVO: La semana pasada mi hermano tomo 500 pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada. OCASIÓN EN QUE SE FUE HOSTIL: Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui

dejándola con la palabra en la boca. OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO: El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro.

II. El instructor solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (Agresivo, asertivo y No asertivo) que muestra en cada una de las áreas de vida: Salud Valores Trabajo (necesidades) Estudios Economía (actuales) Esparcimiento Familia Sociedad

III. El instructor integra subgrupos para que comenten sus respuestas.

IV. Se comenta la vivencia y se obtienen conclusiones finales del ejercicio.

RELACIONES QUE SIRVEN DE AYUDA: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO-VERBAL

OBJETIVOS:

- I. Demostrar los efectos que tienen tanto la postura, como la mirada en las relaciones y como sirven de ayuda.
- II. Enfocar la atención de los miembros del grupo, sobre el impacto de sus comportamientos no verbales, en otros individuos.
- III. Enseñar las aptitudes básicas no-verbales.

TAMAÑO DEL GRUPO:

No más de veinte participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

Aproximadamente treinta minutos.

LUGAR:

Espacio abierto y sillas que puedan moverse.

MATERIAL:

Ninguno.

DESARROLLO:

I. El instructor inicia la experiencia discutiendo los aspectos verbales y no-verbales de la comunicación, señalando que aunque los individuos parecen basarse en la comunicación verbal, la no-verbal (gestos, postura, tono de voz. etc.) es también de suma importancia. Para reforzar este punto, demuestra en qué forma los

intercambios no-verbales pueden contradecir o confirmar un mensaje verbal. Para demostrar LA CONTRADICCIÓN, se acerca a un participante y dice: "Me gustas", usando un tono de voz de enojo y con los puños cerrados. Para demostrar CONFIRMACIÓN, se acerca a un miembro del grupo y dice: "Me gustas", en una forma cálida y le hace un cariño.

II. El instructor anuncia que la actividad consistirá en formar parejas y explorar los efectos de diferentes arreglos. Explica que los miembros de cada pareja se sentarán en posiciones diferentes, y que cada vez que cambien de posición, permanecerán en silencio, y estarán atentos al efecto que produce su forma de sentarse.

III. Los participantes forman parejas, y el instructor da direcciones para que se sienten espalda con espalda sin hablar. Después, se esperan en esa posición un minuto, y luego se ordena que se volteen de frente.

IV. Después de pasado otro minuto, cada pareja discute su reacción a la actividad. El instructor solicita observaciones de toda la experiencia de todo el grupo.

V. Las parejas se sientan una frente a otra, y silenciosamente adoptan tres diferentes posturas con el cuerpo (un minuto cada una): empujado hacia adelante, derecho, encorvado.

VI. Cada pareja discute sus reacciones la etapa anterior. El instructor pide observaciones a todo el grupo acerca de la experiencia.

VII. Un miembro de cada pareja asume el papel de ayudante; el otro de ayudado.

VIII. Mientras están sentados frente a frente, las parejas silenciosamente experimentan diferentes contactos visuales (un minuto cada uno)

1. El ayudante intenta mirar al ayudado directamente a los ojos, mientras que el otro miembro mira hacia abajo o a lo lejos.
2. El ayudado intenta mirar a su compañero directamente a los ojos, mientras que el otro mira abajo o hacia a lo lejos.
3. Ambos se miran directamente a los ojos.

IX. Se repite el paso VI.

X. Después de haber procesado la experiencia visual, el instructor dirige una discusión sobre las reacciones de los participantes a la secuencia de actividades. Enfoca la discusión en la integración y la aplicación de este aprendizaje.

VARIACIONES:

I. Los participantes pueden tener permiso de hablar durante la experiencia. Esta conversación puede incluir consejos o problemas "reales".

II. En la situación en que están sentados uno frente al otro, los participantes pueden mover sus sillas a una situación que sea más cómoda.

III. El proceso puede ser combinado con el de la "pecera". Una pareja se sienta en el centro del grupo y realiza toda la secuencia de la actividad. Los demás miembros observan el impacto de las diferentes posiciones y reportan sus observaciones.

IV. Pueden formarse parejas diferentes en cada etapa de la actividad.

YO LO MIRO ASÍ

OBJETIVO:

- I. Analizar el elemento subjetivo en la comunicación.
- II. Ejercitar la descripción.
- III. Analizar las consecuencias de la comunicación parcelada.

TAMAÑO DE GRUPO:

De 20 a 30 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

30 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Un libro u otro objeto que reúna características semejantes para el desarrollo del ejercicio.

LUGAR:

Un lugar suficientemente amplio que permita que los participantes puedan salir del salón y estar sentados en un círculo y pararse enfrente del grupo.

DESARROLLO:

I. Se piden tres voluntarios que salgan del salón donde está reunido el grupo.

II. Se les pide que hagan una descripción objetiva de un libro. Cada uno va a describir al grupo sólo una parte, sin ponerse de acuerdo entre ellos de cómo lo van a describir y sin poder mencionar el nombre de la parte.

III. Luego uno por uno pasan frente al grupo a describir la parte que le tocó del objeto.

IV. El grupo debe adivinar a qué objeto se están refiriendo los compañeros. Deben explicar qué cosas los hizo pensar en el objeto que dijeron.

V. Con este ejercicio se puede analizar las diferentes interpretaciones que se pueden dar a una misma cosa, dependiendo de cómo se lo mire. Cómo el conocimiento o comunicación parcial lleva a tener ideas equivocadas.

VI. Se puede analizar la capacidad de descripción y observación. Ver cómo estos elementos se dan en la vida cotidiana: en las noticias, comentarios, chismes, opiniones, etc. Y afirmar la importancia de tener una información completa y objetiva antes de emitir una opinión sobre algo.

DOMINO: UN EXPERIMENTO DE COMUNICACIÓN

OBJETIVOS:

- I. Intensificar la consciencia sobre los factores que ayudan u obstaculizan la efectiva comunicación interpersonal.
- II. Examinar el efecto de una responsabilidad compartida contra una incompartida sobre la conducta ordenada hacia una tarea.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Un número ilimitado de grupos de cuatro miembros cada uno.

TIEMPO REQUERIDO:

Aproximadamente una hora y media.

MATERIAL:

- I. Dos juegos iguales de tres dominó cada uno para cada entrada.
- II. Rotafolio y un marcador.

LUGAR:

Un salón suficientemente grande para que los grupos puedan trabajar sin molestarse entre sí. Debe haber suficientes sillas para todos los participantes y blocks de dibujo para la mitad de los miembros de cada grupo.

DESARROLLO:

- I. El instructor presenta la actividad. Divide a los participantes en grupos de cuatro miembros cada uno e instruye a los miembros de cada grupo para que se nombren A, B, C y D.
- II. El instructor indica a los miembros de cada grupo sentarse de tal manera que A y B se sienten espalda con espalda y C y D puedan estar sentados viendo a A y B.
Luego anuncia que A y B se comprometerán en un encargo mientras C y D los observan.

III. A y B de cada grupo reciben uno de los juegos pares de los tres dominóes, los que podrán comparar. También recibirán los blocks de dibujo.

IV. El instructor dirige la primera ronda (responsabilidad incompartida):

1. Se le indica a A hacer un dibujo con sus dominóes sobre su block de dibujo. Ya que lo hubo hecho, no lo debe modificar.

2. C y D deben observar a A y B, prestando atención especial a lo que ayuda y obstaculiza a una comunicación efectiva.

3. A instruye a B sobre cómo hacer un dibujo idéntico al suyo.

4. B, C, y D no deben hablar o comunicarse de ninguna forma entre ellos o con A.

5. Una vez que A ha dado lo que a él le parezcan las instrucciones adecuadas a B, puede darse la vuelta y comparar su dibujo con el de B.

6. C y D dan una breve retroalimentación a A y B.

7. Todos los participantes se rotan, repitiendo la actividad hasta que a cada uno le ha tocado su turno de dar instrucciones.

V. El instructor encabeza una breve discusión sobre lo que ha sucedido durante la ronda uno, enlistando en el hoja de rotafolio aquellos comportamientos observados que ayudaron o bien impidieron la comunicación. También dirige una discusión sobre los efectos de la responsabilidad incompartida en el cumplimiento de encargos.

VI. El instructor conduce la ronda número 2 (responsabilidad incompartida):

1. A recibe la instrucción de hacer un dibujo, como anteriormente.

2. C y D son observadores, como anteriormente.
3. Ya que A ha indicado que está listo con un dibujo, B le hace preguntas para hacer su réplica del dibujo de A.
4. El instructor indica a A responde solamente "SI " o "NO" a B.
5. Agrega que C y D no deben hablar o comunicarse con A o B.
6. Cuando B decida que ha completado su encargo, puede comparar su dibujo con el de A.
7. C y D dan una breve retroalimentación, igual que antes.
8. Todos los participantes rotan en cada posición, como anteriormente.

VII. El instructor guía una breve discusión, como anteriormente; luego AGREGA a la lista comenzada al final de la ronda uno, y promueve comentarios de los participantes sobre los efectos de la responsabilidad compartida tal como la vivieron durante la segunda ronda.

VIII. El instructor conduce la ronda 3 (responsabilidad compartida):

1. A hace un dibujo, como en la ronda 1 y 2.
2. C y D observan, como en la ronda 1 y 2.
3. A y B reciben la indicación de que pueden hablar libremente mientras B trata de reproducir el dibujo de A.
4. C y D observan, pero no se comunican con A y B.
5. Cuando A y B piensen que han completado su encargo, pueden revisar el dibujo del otro.
6. C y D dan la retroalimentación, como los pasos anteriores.

7. Todos los participantes rotan en cada posición, como los pasos anteriores.

IX. El instructor añade a la lista de comportamientos que ayudaron o entorpecieron la comunicación, tal como en el paso VII. El grupo discute los efectos de la responsabilidad compartida sobre el cumplimiento de encargos y compara la ronda 3 con las rondas 1 y 2.

X. El instructor guía al grupo entero por una discusión sobre la sesión, destacando o bien promoviendo situaciones similares a las de la vida real. (A veces es útil dar una breve conferencia en este momento sobre funciones de encargo y mantenimiento, en un escenario de resolución de problemas, usando como ejemplos los comportamientos enlistados en las tres rondas

NOTA: Los grupos terminarán sus encargos en tiempos diferentes. El instructor puede sugerir a aquellos miembros que tengan interés por "ensayar" para la siguiente ronda, que lo pueden hacer hasta que todos hayan terminado.

VARIACIONES:

- I. Se pueden usar mecanos, cubitos, etc., en vez de las fichas de dominó o bien los miembros pueden hacer dibujos.
- II. Se puede llevar a cabo la actividad por tercias, con una persona de observador.
- III. Se puede eliminar el proceso de rotación para agilizar el tiempo.
- IV. Los cuartetos pueden escribir una o dos generalidades sobre cada ronda después de terminada. Estas pueden hacerse en forma de oraciones abiertas, tales como:

Comunicación en un sentido...
La responsabilidad compartida ...

Las reglas de comunicación...
La comunicación en doble sentido...

MENSAJES MEZCLADOS: UN EXPERIMENTO EN COMUNICACIÓN

OBJETIVOS:

- I. Examinar las dinámicas de recibir señales de comunicación verbal y no verbal que están en conflicto unas con otras.
- II. Examinar de qué manera las señales no-verbales pueden llevar al receptor a tomar actitudes que pueden afectar el proceso de la comunicación.
- III. Desarrollar una comprensión de la importancia y el impacto de ser directo y congruente en todas las formas de comunicación interpersonal.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Lo más eficaz es un mínimo de cuatro tercias. (Uno o dos miembros extra pueden agregarse a las tercias para fungir como observadores adicionales del desarrollo).

TIEMPO REQUERIDO:

De cuarenta y cinco minutos a una hora.

MATERIAL:

- I. Una copia de la Hoja de Instrucción para el Emisor de Mensajes Mezclados para cada miembro de cada tercia.
- II. Una copia de la hoja de Instrucción para el Observador de mensajes Mezclados y un lápiz para un segundo miembro de la tercia.
- III. Una de las cuatro diferente Hojas de Instrucción para el Receptor de Mensajes Mezclados ("Lo que tú puedas hacer YO lo puedo hacer mejor", ¿"A quién le interesa?", "Qué dulce es", o "Así es como debía ser") para el tercer miembro de cada tercia. Sí hay más de cuatro tercias, se pueden duplicar los papeles para uno o más receptores.
- IV. Rotafolio y un marcador (opcional).

LUGAR:

Suficiente espacio para que las tercias trabajen sin molestarte mutuamente. El observador de cada tercia debe sentarse ligeramente aparte, del emisor y el receptor.

DESARROLLO:

I. El instructor divide al grupo en tercias, los dispersa alrededor del salón, y les dice que hablen sobre lo que quieran.

II. A los cinco minutos, el instructor le da una copia de la Hoja de Instrucción para el Emisor de Mensajes Mezclados a un miembro de cada tercia, otra copia de la Hoja de Instrucciones para el Observador de Mensajes Mezclados y un lápiz a otro miembro de la tercia, y una copia de una de las cuatro hojas de Instrucción para el receptor de Mensajes Mezclados al miembro que falta. Se les dice que sólo una persona de cada tercia es el emisor, otro el receptor y otro el observador.

III. Se les dice a los miembros que lean sus instructivos, pero que no discutan con los otros sobre la información pertinente. Cuando todos hayan leído sus instructivos, el instructor les indica que comiencen la actividad.

IV. A los diez minutos, el instructor detiene esta fase emisor/receptor y entonces les dice que compartan los instructivos de sus respectivos papeles. Se les indica a los observadores que hagan un reporte de lo visto a los emisores y receptores (dar retroalimentación).

V. A los diez minutos de reportes de los observadores, el grupo entero se reúne para un debate sobre los efectos que los diferentes papeles de los receptores tuvieron sobre los sentimientos y percepciones de los emisores. Con brevedad explica los papeles de los receptores, y los miembros discuten sobre:

1. Cómo se sintieron representando los diferente papeles de receptor.

2. Cómo se sintieron tratando de comunicarse con los diversos tipos de receptores (incluyendo frustraciones y satisfacciones).

3. El nivel de comunicación logrado por cada tercia y cada tipo de receptor.

El instructor puede enlistar o hacer una gráfica de los puntos principales en el rotafolio.

VI. El instructor examina y desarrolla la importancia de la congruencia, la claridad y la apertura en la comunicación, a nivel tanto verbal como no verbal. Luego pide comentarios de los participantes sobre de qué modo esta lección puede aplicarse a sus diferentes situaciones de vida.

continuar la conversación. No comente o comparta estas instrucciones en este momento.

VARIACIONES:

I. El instructor puede conducir a los miembros de cada tercia a intercambiar tarjetas con otra tercia después del reporte del observador para poder dar a los miembros una oportunidad de intentar nuevos papeles.

II. Los observadores pueden volverse emisores, los emisores receptores, y los receptores observadores en la segunda ronda.

III. Puede haber cuatro rondas, con todos los grupos a la vez usando el mismo papel de receptor, y un diferente papel durante cada ronda.

IV. Sí sólo se establece una ronda, cada papel de receptor puede mostrarse al grupo entero antes de la sesión de discusión.

HOJA DE INSTRUCCIÓN PARA EL EMISOR DE MENSAJES MEZCLADOS

Usted y su receptor deben continuar la conversación que su tercia ha comenzado. Intente lo más posible comunicar su mensaje a su pareja. Es responsabilidad suya

GRUPOS DE ESCUCHA EN TERCIAS: FORMACIÓN DE HABILIDADES EN EL ÁREA DE LA COMUNICACIÓN

OBJETIVOS:

- I. Desarrollar habilidades para una escucha activa.
- II. Estudiar las barreras que existen para una escucha efectiva.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Número limitado de tercias.

TIEMPO REQUERIDO:

Aproximadamente cuarenta y cinco minutos.

MATERIAL:

- I. Hoja de Temas de Discusión para la Escucha en Tercias para cada participante.
- II. Hoja de Preguntas de la Discusión para la Escucha en Tercias, para cada participante.

LUGAR:

Un cuarto lo suficientemente grande, como para que las tercias se sienten separadas de las demás, y no exista interferencia de ruido.

DESARROLLO:

- I. El instructor discute brevemente los objetivos de la actividad.
- II. Se forman las tercias.
- III. Los participantes en cada tercia se identifican como A, B y C.
- IV. El instructor distribuye copias de la Hoja de Temas de Discusión.
- V. Se dan las siguientes instrucciones:

1. El participante A es el que va a hablar primero, y escoge el tema que va a ser discutido de la lista que le dieron.

2. El participante B es el primer escucha.

3. El participante C es el primer referí.

4. El tema seleccionado va a ser discutido por el orador (A).

Es importante que se muestre sensitivo hacia la capacidad de la que escucha. Ellos pueden establecer pistas no-verbales, para llevar el ritmo de la discusión.

5. El que escucha, debe resumir en sus propias palabras y sin notas.

6. Si se Piensa que el resumen no es correcto, tanto el orador como el referí tienen libertad para interrumpir y corregir cualquier malentendido.

7. El deber del referí es que el que escucha no omita, distorsione, añada, responda o interprete lo que el orador dice.

8. El proceso total de resumir y del orador, tomará siete minutos en cada etapa.

VI. La etapa se inicia. El instructor detiene el proceso, después de siete minutos, y responde a preguntas relativas al procedimiento.

VII. Entonces el participante B se convierte en el orador, el participante C es el que escucha, y el participante A es el referí. El nuevo orador escoge su tema y empieza. La etapa 2 también tendrá una duración de siete minutos.

VIII. Luego el miembro C es el orador, A el que escucha y B el referí. Después de siete minutos, la discusión de la etapa termina.

IX. El instructor distribuye copias de la Hoja de Preguntas de la Discusión de la Escucha de Tercias, y los tres miembros discuten su proceso. Luego, el grupo total ya reunido llega a una idea general de las barreras que se encontraron para realizar una escucha efectiva.

VARIACIONES:

I. Los temas para la discusión pueden ser generados dentro del grupo. El instructor puede preguntar: "¿Cuáles son algunos de los temas en que probablemente haya desacuerdo en este grupo"? Las sugerencias se escriben en forma de cartelones y se utilizan en el ejercicio.

II. Las expectativas de los participantes acerca del ejercicio, pueden ser discutidas dentro del proceso para formar los tríos.

III. En lugar de solamente tener un orador durante cada una de las etapas, pueden ser dos. Cada uno debe parafrasear lo que oye antes de responder. (El papel de referí se rota de etapa en etapa).

IV. En lugar de que el orador diga lo que ha escuchado, puede reportar lo que recuerda del referí, teniendo el orador la libertad de interrumpir cuando lo crea conveniente.

V. Se puede añadir una cuarta etapa, en la que cada uno de los participantes hablen y escuchen acerca de otro tema. Esta triple conversación, es una sesión práctica para aplicar lo que han aprendido en las etapas anteriores.

VI. Cuando se note que los dos participantes que están hablando y escuchando no lo están haciendo efectivamente, el instructor puede fungir como referí, o pedir al resto del grupo que lo haga.

VII. Durante la etapa 1, el escucha puede recibir instrucciones de que "haga de perico", repitiendo palabra por palabra lo que dice el orador. En la segunda etapa, el escucha parafrasea y en la tercera el escucha refleja los sentimientos que fueron expresados por el orador. Una etapa final, incorpora los tres modos o formas de escucha.

HOJA DE TRABAJO

HOJA DE TEMAS DE DISCUSIÓN PARA LA ESCUCHA DE TERCIAS

Cada orador seleccionará UN tema:

1. Pena Capital.
2. Reforma en las prisiones.

COLECCIÓN DE DINÁMICAS

3. Uso y abuso de drogas.
4. Liberación femenina.
5. Política exterior.
6. Ecología
7. Matrimonio interracial.
8. La nueva moralidad
9. Sexo premarital y extramarital.
10. Cohabitación.
11. Ejército voluntario.
12. Reforma política.
13. Divorcio.
14. Homosexualidad.
15. Clase abierta o escuela abierta.
16. Las ganancias como negocio importante.

HOJA DE PREGUNTAS DE LA DISCUSIÓN PARA LA ESCUCHA DE TERCIAS.

1. ¿Cuáles fueron las dificultades que usted experimentó en cada una de las representaciones que realizó: escucha, orador y referí?
2. ¿Qué barreras surgieron durante el ejercicio de escucha?
3. ¿Qué fue lo que aprendió acerca de la efectividad de su propia expresión?
4. ¿Qué cambios puede hacer en su forma de comunicación después de vivir este ejercicio?.

CATEGORÍA: COMUNICACIÓN

Página 27 de 35

TELÉFONO DESCOMPUESTO

OBJETIVO:

Objetivizar la información a través de la observación de su distorsión desde su fuente original hasta su destino final.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

30 minutos.

MATERIAL:

- I. El mensaje que se va a transmitir.
- II. Pizarrón.
- III. Grabadora (opcional).

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado y amplio pero que se pueda aislar.

DESARROLLO:

I. El instructor puede grabar para reproducir la experiencia e indicar la distorsión de la comunicación. Debe llevar un pequeño mensaje escrito, el cual puede ser el siguiente tipo:

"Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación con la novia del hermano de José, y que si quería ir le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo".

II. Se solicita seis voluntarios y se numeran. Cinco de ellos salen del salón.

III. Se lee el mensaje al No. 1 y se le pide al No. 2 que regrese al salón.

IV. El No. 1 dice al No. 2 lo que le fue dicho por el instructor sin ayuda de los observadores.

V. Se pide al participante No. 3 que regrese al salón. El No. 2 le transmite el mensaje que recibió del No. 1.

VI. Se repite todo el proceso hasta que el No. 6 reciba el mensaje, el cual debe ser escrito en el pizarrón para que el grupo entero pueda leerlo.

VII. A su vez, el instructor escribe el mensaje original y se comparan.

VIII. Se discute acerca del ejercicio; se les pide a los observadores un pequeño reporte sobre las reacciones de los participantes.

¿SABEMOS ESCUCHAR?

OBJETIVO:

Evaluar la capacidad de escuchar.

TAMAÑO DE GRUPO:

Ilimitado, pero en números pares.

TIEMPO REQUERIDO:

Quince minutos.

MATERIAL:

Un cuestionario y un lápiz para cada participante.

LUGAR:

Un salón amplio, iluminado y con mesas para que los participantes trabajen eficientemente. En parejas y cerca de las mesas para poder escribir.

DESARROLLO:

- I. El instructor explica el objetivo del ejercicio.
- II. El instructor divide al grupo en parejas, les distribuye un cuestionario a cada participante y se le pide que lo responda.
- III. Una vez contestado el cuestionario, cada pareja debe comentar entre sí, las respuestas.
- IV. Al finalizar, el grupo comenta el ejercicio.

TERNAS DE COMUNICACIÓN NO VERBAL

OBJETIVO:

- I. Analizar los comportamientos no verbales.
- II. Analizar los mensajes corporales y las señales que se emiten en la comunicación.

TAMAÑO DE GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

Aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas para que los participantes puedan escribir y trabajar eficientemente.

DESARROLLO:

- I. El instructor puede describir rápidamente el lenguaje corporal y puede ejemplificarlo solicitando un voluntario o aprovechando el lenguaje corporal que los participantes manifiestan en ese momento.
- II. El instructor forma grupos de tres personas cada uno. En cada terna los participantes se numeran.
- III. Los participantes 1 y 2 se sientan uno frente a otro. 1 describe el comportamiento no verbal de 2, durante dos minutos; 3 actúa como árbitro.
- IV. Se discute este primer ejercicio.
- V. El proceso se repite pero ahora dos describe el comportamiento de 3 y uno asume el papel de árbitro.
- VI. Se discute el ejercicio.
- VII. El proceso vuelve a repetirse: tres describe a uno y dos actúa como árbitro.
- VIII. Se comenta y discute la experiencia.

CABALLOS

OBJETIVO:

- I. Romper la tensión inicial en un grupo.
- II. Descubrir las implicaciones de no escuchar.
- III. Detectar el liderazgo en un grupo.

TAMAÑO DE GRUPO:

Hasta 60 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

Una hora.

MATERIAL:

- I. Lápiz y papel para cada participante.
- II. Pizarrón.

LUGAR:

Un salón suficientemente iluminado para que el grupo trabaje con eficiencia.

DESARROLLO:

I. Se coloca a los participantes, alrededor de una mesa de trabajo, o sentados frente al pizarrón. Después la disposición es libre.

II. El problema que presenta el Instructor es el siguiente:
"Un día me compré un caballo en \$600.00; al rato lo vendí en \$700.00. Poco después, en el mismo mercado, volví a comprar el mismo caballo a otra persona en \$800.00 finalmente lo vendí en 900.00" .

III. ¿Gané o perdí? ¿Cuánto perdí o cuánto gané? ¿ O no gané ni perdí?.

IV. Sí se presentan problemas intergrupales en el transcurso del ejercicio, el instructor puede suspender e iniciar la reflexión.

V. Se presenta el problema como tarea a resolver primero en forma individual, y luego en grupo.

VI. Después de escuchar el problema, cada participante escribe su solución.

VII. Se forman equipos que deben llegar a una solución única.

VIII. Cuando se ha encontrado la solución común, se abre una discusión sobre las implicaciones del ejercicio.

VAMOS A HABLARNOS

OBJETIVO:

- I. Romper el "hielo" en un grupo de personas que no se conocen.
- II. Ilustrar el empleo de los gestos naturales en la comunicación verbal.
- III. Demostrar que la comunicación verbal puede ser torpe cuando se prohíben los gestos o acciones sin palabras.

TAMAÑO DE GRUPO:

25 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

Diez a quince minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un salón amplio que permita a los participantes interactuar libremente.

DESARROLLO:

I. El instructor le dice al grupo que los siguientes minutos se dedicarán a una actividad sencilla en la cual volverán el rostro hacia una persona que esté sentada cerca y sólo hablará durante dos o tres minutos. El tema carece de importancia; lo importante es que las dos personas de un grupo conversen con otras unos cuantos minutos.

II. Después de dos o tres minutos, se pide que se detenga el ejercicio y digan a sus compañeros lo que notaron en el comportamiento no verbal de los demás; por ejemplo, una persona estuvo jugueteando con un lápiz o estaba tamborileando los dedos sin cesar, etc. Después de haber identificado estos gestos, reconozca que la mayor parte de las personas hacen esos movimientos en forma inconsciente.

III. Después de que cada persona haya recibido una crítica de su compañero, se le dice al grupo que reanude sus conversaciones, pero

ahora deben hacer un esfuerzo consciente para no hacer ningún movimiento, excepto hablar. Continúan sus conversaciones otros dos o tres minutos.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. ¿La mayor parte de ustedes pudo reconocer o estar consciente de sus movimientos no verbales en la primera conversación?
2. ¿Encontró que alguno de los gestos de su compañero lo distraía e incluso era molesto?
3. ¿Qué "sintió" cuando se vio obligado a sostener una conversación estrictamente de palabra? ¿Fue la comunicación igual de efectiva que sin emplear gestos?

UNA PRESENTACIÓN SIN PALABRAS

OBJETIVO:

- I. Demostrar que la comunicación, en ocasiones, se puede lograr sin palabras y, de todos modos, ser muy eficaz.
- II. Ilustrar que la comunicación interpersonal es posible con el empleo de gestos y otros métodos no verbales.

TAMAÑO DE GRUPO:

25 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

Diez minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un salón amplio que permita a los participantes interactuar libremente.

DESARROLLO:

I. Divida el grupo en equipos de dos personas . Exprese que la finalidad de este ejercicio es que cada quien se presente a su compañero, pero toda esta actividad se debe llevar a cabo sin palabras. Pueden utilizar imágenes, fotografías, signos, gestos, señales o cualquier cosa excepto palabras. Si es necesario, se pueden dar ciertos indicios, por ejemplo, señalar el anillo de matrimonio para dar a conocer que es una persona casada, simular que va corriendo (o jugando tenis), etc.

II. Conceda dos minutos a cada miembro del equipo y haga que cada uno dedique unos minutos a " corroborar " de palabra, es decir, permitir que expresen lo que estaban comunicando en silencio.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1.- ¿ Qué tan exactos fueron al describirse ustedes mismos ? (Haga que se califiquen del uno al cinco).

2.- ¿ Qué tan exactos fueron al " leer " los gestos y señas de su compañero ?

(Califíquense otra vez).

3.- ¿Cuáles fueron algunos de los mejores indicios que le dio su compañero?.

4.- ¿ Qué obstáculos o problemas parecieron encontrar? (Falta de útiles, falta de experiencia en la comunicación sin palabras).

5.- ¿ Cómo podríamos eliminar o reducir esos obstáculos?.

TRANSMISIÓN DE INFORMACIÓN

OBJETIVO:

Demostrar que la información transmitida pierde gran parte de su contenido cuando pasa por varios "canales".

TAMAÑO DE GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

De diez a doce minutos.

MATERIAL:

Un artículo breve de un periódico o revista.

LUGAR:

Un lugar amplio y bien iluminado.

DESARROLLO:

I. El instructor le pide al grupo se enumere del 1 al 5, luego les dice a los números 1 que permanezcan en el salón mientras los demás salen.

II. Les dice que les va a leer un artículo; no deben tomar nota sino sólo escucharlo. Después de leer el artículo (no permite preguntas), pide a los No. 2 que retornen al salón, mientras los No. 1 les repiten el artículo. Después se llama a los No. 3 y los No. 2 les repiten el artículo mientras los No. 1 observan. Así continua hasta que hayan participado todos. Luego, escoja al azar a un No. 5 para que repita lo que oyó,

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. ¿Qué tanto del artículo original se perdió en las transmisiones sucesivas? ¿Qué tantos "adornos" le hicieron?.

2. ¿Qué errores o diferencias encontró cuándo se transmitió la información entre los miembros del grupo?.

3. ¿Cómo se podrían haber aumentado los hechos importantes y la comprensión del artículo? ¿Cómo obtenemos retroalimentación de sucesos en la vida real?

III. El instructor al finalizar hace un análisis del desarrollo y proceso del ejercicio.

PALABRAS CLAVES

OBJETIVO:

Sintetizar o resumir los aspectos centrales de una idea o un tema.

TAMAÑO DE GRUPO:

25 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

30 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un salón suficientemente grande que permita a los participantes sentarse en círculo y conversar.

DESARROLLO:

I. Con todos los participantes o por grupo (según el número), se le pide a cada uno que (en forma escrita o hablada) sintetice o resuma lo que piensa sobre el tema que se trata, pero deberá utilizar solamente **una sola palabra**.

II. Luego se realiza una breve reflexión en torno a lo que cada palabra significa para cada uno de los participantes.

VARIACIONES:

I. Puede ampliarse a una frase que resuma o sintetice.

II. Puede realizarse a partir de la lectura de un documento, una charla, una discusión o presentación de un medio audiovisual, se le pide a los participantes que resuman en una frase o en lo que se considere conveniente, el tema o las ideas más importantes.

III. La palabra clave o frase puede ser expresada en forma gráfica por parte de los participantes.