



# ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EFECTIVA



## Actividad 1: El ciego y el guía

- **Duración:** 30-40 minutos
- **Materiales:**
  - Vendas para los ojos
  - Objetos para crear obstáculos (sillas, cajas, libros, etc.)
  - Cronómetro
- **Instrucciones:**
  - Preparar un recorrido con obstáculos en el aula o en el patio.
  - Dividir la clase en parejas.
  - En cada pareja, un estudiante será el "ciego" (vendado) y el otro el "guía".
  - El guía debe dar instrucciones verbales claras, por ejemplo:
    - "Da dos pasos hacia adelante"
    - "Gira 90 grados a tu derecha"
    - "Hay una silla frente a ti, levanta tu pie derecho para pasarla"
  - Cronometrar a cada pareja y vean quién completa el recorrido más rápido sin tocar obstáculos.
  - Intercambiar roles y repetir.
- **Variaciones:**
  - Añadir "zonas de silencio" donde el guía no puede hablar y debe usar sonidos para dirigir.
  - Incluir "tesoros" que el "ciego" debe recoger siguiendo las instrucciones del guía.
- **Reflexión:**
  - ¿Qué estrategias usaron para dar instrucciones claras?
  - ¿Cómo se sintieron al depender completamente de las instrucciones de otra persona?
  - ¿Qué aprendieron sobre la importancia de la comunicación precisa?



# ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EFECTIVA



## Actividad 2: El cuento Pochoclo

- **Duración:** 20-30 minutos
- **Materiales:** Tarjetas con palabras o imágenes (opcional), Cronómetro
- **Instrucciones:**
  - Formar un círculo con toda la clase.
  - Explicar que van a crear una historia colectiva, con coherencia y que sea entretenida, donde cada estudiante añadirá una frase, no pudiendo repetir ideas o contradecir lo que ya se ha dicho.
  - El profesor comienza con una frase como: "En un bosque encantado, vivía un duende llamado Puck..."
  - El siguiente estudiante continúa: "Puck tenía un sombrero mágico que le permitía volar..."
  - Se Continúa por turnos, dando a cada estudiante 10 segundos para añadir su frase.
  - La historia concluye cuando todos los estudiantes han participado al menos una vez, o cuando se alcanza un final natural.
- **Tarea de comprensión:**
  - Despues de completar la historia, cada estudiante debe:
    - Escribir un resumen de la historia en no más de 5 frases.
    - Identificar el conflicto principal de la narración.
    - Describir al personaje que consideren más importante y explicar por qué.
    - Proponer un título alternativo para la historia.
- **Reflexión grupal:**
  - ¿Qué desafíos encontraron al continuar la historia de otros?
  - ¿Cómo lograron mantener la coherencia de la narrativa?
  - ¿Qué estrategias utilizaron para comunicar sus ideas de forma clara y concisa?
  - ¿Cómo influyó la presión del tiempo en su capacidad para escuchar y responder?



# ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



## Actividad 3: Teatro de la asertividad

- **Duración:** 45-60 minutos
- **Materiales:** Tarjetas con situaciones
- **Instrucciones:**
  - Dividir la clase en grupos de 3-4 estudiantes.
  - Cada grupo recibe una situación como:
    - "Tu amigo quiere que le prestes tu tarea para copiarla"
    - "Un compañero de clase hace comentarios ofensivos sobre tu apariencia"
    - "Tus padres quieren que estudies una carrera que no te interesa"
    - Un amigo te pide prestado dinero, pero tú no te sientes cómodo prestándoselo.
    - Tu jefe te asigna una tarea adicional cuando ya tienes mucho trabajo.
    - Un compañero de clase constantemente te interrumpe mientras hablas.
    - Alguien en una fila del supermercado intenta colarse delante de ti.
    - Tu pareja quiere ir a un restaurante que no te gusta.
    - Un vecino pone música muy alta por la noche cuando intentas dormir.
    - Un vendedor insistente intenta convencerte de comprar algo que no necesitas.
    - Un amigo llega constantemente tarde cuando quedáis.
    - Alguien en redes sociales hace un comentario ofensivo sobre una de tus publicaciones.
    - Tu hermano/a usa tus cosas sin pedirte permiso.
    - Un compañero de piso no cumple con sus tareas de limpieza.
  - Los grupos tienen 15 minutos para preparar tres versiones de la escena:
    - Respuesta pasiva (ceder sin expresar la propia opinión)
    - Respuesta agresiva (defender la posición de manera hostil)
    - Respuesta asertiva (expresar la opinión de manera respetuosa y firme)
  - Cada grupo representa sus escenas frente a la clase.
  - Ejemplo:
    - Situación: "Tu amigo quiere que le prestes tu tarea para copiarla"
      - **Respuesta pasiva:** "Eh... bueno, supongo que está bien. Toma, aquí tienes mi tarea. Solo trata de cambiar algunas cosas para que no se note, ¿vale?"
      - **Respuesta agresiva:** "¿Estás loco? ¡De ninguna manera te voy a dar mi tarea! ¿Por qué no haces tu propio trabajo en vez de ser tan vago? No vuelvas a pedirme algo así."
      - **Respuesta asertiva:** "Entiendo que estás preocupado por la tarea, pero no me siento cómodo prestándotela para que la copies. Si quieres, podemos estudiar juntos y te puedo explicar las partes que no entiendas."
- **Reflexión:**
  - ¿Qué diferencias hay entre las tres formas de comunicación?
  - ¿Cómo se sintieron al representar cada tipo de respuesta?
  - ¿Qué estrategias usaron para ser asertivos?



# ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



## Actividad 4: ¿Qué harías si...?

- **Duración:** 30-40 minutos
- **Materiales:**
  - Tarjetas con situaciones
  - Pizarra o rotafolio
- **Instrucciones detalladas:**
  - **Preparar tarjetas con situaciones como:"**
    - Tu mejor amigo/a te pide que mientas por él/ella a sus padres"
    - "Un compañero de clase te pide salir y no estás interesado/a"
    - "Tu jefe en tu trabajo de medio tiempo te pide que te quedes horas extra sin pago"
    - **Situaciones actividad anterior**
  - **Los estudiantes sacan una tarjeta por turnos y leen la situación en voz alta.**
  - **El estudiante propone una respuesta asertiva.**
  - **La clase discute la respuesta y propone mejoras.**
  - **Anotar en la pizarra las estrategias asertivas que van surgiendo.**
- **Ejemplo de respuesta asertiva:**
  - **Situación:** "Un compañero de clase te pide salir y no estás interesado/a"
    - **Respuesta:** "Me siento halagado/a por tu interés, pero no comparto los mismos sentimientos. Valoro nuestra amistad y espero que podamos seguir siendo amigos."
- **Reflexión:**
  - ¿Qué patrones notaron en las respuestas asertivas efectivas?
  - ¿Cómo se puede mantener el respeto por uno mismo y por los demás en situaciones difíciles?
  - ¿Qué situaciones les resultaron más desafiantes y por qué?



# ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA ESCUCHA ACTIVA



## Actividad 5: Improvisación de escucha activa

- **Duración:** 30-40 minutos
- **Materiales:**
  - Cronómetro
  - Lista de temas para hablar (opcional)
- **Instrucciones:**
  - Dividir la clase en parejas.
  - Proporcionar una lista de temas o dejen que los estudiantes elijan, como:
    - "Mi experiencia más emocionante"
    - "Un cambio que me gustaría ver en el mundo"
    - "Mi mayor desafío y cómo lo superé"
  - El primer estudiante habla durante 2 minutos sobre el tema elegido.
  - El oyente debe practicar la escucha activa:
    - Mantener contacto visual
    - Usar lenguaje corporal que muestre interés (asentir, inclinarse ligeramente hacia adelante)
    - No interrumpir
  - Despues, el oyente tiene 1 minuto para:
    - Resumir los puntos principales
    - Hacer una pregunta relevante que demuestre interés y comprensión
  - **Intercambiar roles y repetir el ejercicio.**
  - **Ejemplo de resumen y pregunta:**
    - Hablante: Describe su experiencia de aprender a tocar la guitarra.
    - Respuesta Oyente: "Entiendo que aprender a tocar la guitarra fue todo un reto al principio, pero con la práctica constante lograste mejorar. Mencionaste que te inspiró un músico famoso. ¿Podrías contarme más sobre cómo su música influyó en tu aprendizaje?"
- **Reflexión:**
  - ¿Qué técnicas de escucha activa resultaron más efectivas?
  - ¿Cómo se sintieron al ser escuchados atentamente?
  - ¿Qué desafíos encontraron al tratar de resumir y hacer preguntas relevantes?