



Dimensión:



Relaciona T

“Dime tres veces que sí”

Preguntas detonadoras...

- ¿Cómo te das cuenta que te entienden cuando te comunicas?
- ¿Qué tan asertivo te consideras para dar un mensaje?

Para trabajar con:
Toda la familia

Nuestro objetivo:

Conocer y practicar las actitudes y comportamientos que favorecen la escucha activa y la asertividad.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un tiempo y un lugar donde estar cómodamente en familia. Se recomienda al padre/tutor o madre/tutora leer previamente el ejercicio a fin de estar en condiciones de coordinar la dinámica.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

1. Reúne a tu familia y comenta que quieres realizar un ejercicio con ellos para practicar la escucha activa y la asertividad.
2. Invita a dos integrantes de tu familia a participar. Uno de los integrantes será A y el otro será B.
3. El integrante A debe hacer una declaración que considere cierta. El integrante B tendrá que responder diciendo ¿Quieres decir que...? para indicar si ha comprendido o no. El objetivo es recibir tres respuestas afirmativas. Por ejemplo:

A: Creo que hace calor aquí

B: ¿Quieres decir que te sientes acalorado?

A: Sí

B: ¿Quieres decir que yo también debo sentir calor?

A: No

B: ¿Quieres decir que te traiga un vaso con agua?

A: No

B: ¿Quieres decir que deseas que yo sepa que estás incómodo?

A: Sí

B: ¿Quieres decir que deseas que yo haga algo al respecto?

A: Sí

4. Reflexiona con tu familia, como en el ejemplo, el escucha “B” ha comprendido el significado del interlocutor, y ese es el objetivo de la dinámica, ver qué tan fácil o qué tan difícil es para tu familia entender los mensajes de los demás.
5. Haz el ejercicio. En caso de que el escucha “B” no obtenga las respuestas afirmativas, su interlocutor “A” tendrá que explicar lo que quiso decir.
6. Forma diversas parejas, tú también puedes integrar una de ellas para hacer este ejercicio.
7. Al final reflexiona con tu familia: ¿Qué tan fácil me fue entender al otro? ¿Qué tan seguido en familia comprendemos los mensajes que nos dan? ¿Qué tan seguido consideramos que nuestros mensajes son claros?

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Asertividad

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet



ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Asertividad

“Dime tres veces que sí”

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Con este ejercicio puedes darte cuenta de lo fácil que puede ser interpretar mal a una persona o hacer suposiciones de lo que quiso decir. Para contar con una mejor comunicación entre los miembros de la familia, así como con las demás personas, es indispensable asegurarnos de que lo que estamos escuchando sea correcto, esto se puede hacer a través de parafrasear lo que nos dijeron o hacerle una pregunta que permita identificar si realmente comprendimos el mensaje.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.