



Práctica 16. Técnicas que favorecen la comunicación

| COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL | | |
|--|---|---|
| Tema: FACTORES QUE FAVORECEN Y DIFICULTAN LA RELACIÓN DE AYUDA | | |
| Competencia implicada | C3: Capacidad de intervención en la relación de ayuda, mediante la comunicación efectiva verbal y no verbal | |
| Resultado de aprendizaje esperado | R8: Emite juicios estimando las dificultades de comunicación como resultado de incoherencias entre sus elementos. | |
| OBJETIVOS PEDAGOGICOS | ACTIVIDADES/METODOLOGIA | RECURSOS |
| <p>Reconocer las expresiones, palabras y actitudes que favorecen la comunicación.</p> <p>Identificarlas en situaciones específicas relacionadas con contexto profesional de ayuda.</p> | <p>Se presentan una situación, en la que se puede identificar que hay dificultades para establecer la comunicación. Se propone reescribir la conversación, introduciendo los facilitadores de la comunicación en el ejemplo.</p> <p>Remarcar un aspecto concreto de la verbalización.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Hace tres años que no salgo con nadie.” <ul style="list-style-type: none"> – “Tres años.” – “No sales con nadie.” <p>Resumir el contenido expresado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Hace tres años que no salgo con nadie porque la última relación fue muy violenta.” <ul style="list-style-type: none"> – “Me parece entender que crees que puedes volver a tener una relación violenta.” <p>Involucrar a la otra persona en la comunicación, pidiéndole su opinión sobre una cuestión concreta o mencionándole o nombrándole en tus intervenciones. Hacerles partícipes para que se sientan protagonistas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Yo creo que tú/ usted...”. • Decir el nombre: “Mira, María...” “¿Qué tal, Maite, has podido ir al cine esta vez?” (recuerdas que quería ir al cine) <p>Dar nombre a las emociones, a los sentimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “No sé lo que me pasa...” “Siento como un no sé qué...” <ul style="list-style-type: none"> – “Igual lo que tienes es miedo. ¿Eso es lo que | <p>Ficha de trabajo.</p> <p>Ficha de apoyo.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>quieres decir?"</p> <ul style="list-style-type: none"> • "¿Por qué no vas al colegio? Por las mañana, siento un no sé qué..." <p>Hacer los mensajes conscientes. Evitar discursos vagos y difusos.</p> <ul style="list-style-type: none"> – "Todo el mundo sale de noche, las personas que se quedan en casa, acaban encontrándose mal". <p>Realizar preguntas abiertas para comenzar una conversación, para posteriormente pasar a preguntas más específicas en torno a un tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas abiertas. Sus respuestas son abiertas y ayudan a la otra persona a poner nombres a los problemas. <ul style="list-style-type: none"> – "¿Qué te/le pasa?" "¿Cómo reaccionas ante...?" • Preguntas cerradas <ul style="list-style-type: none"> – Sus respuestas son: "Sí/ No/ Tal vez"- – "¿Quieres seguir hablando de esto o lo dejamos para otro momento?" | |
|--|--|--|

Ficha de trabajo

Te encuentras en el despacho, eres una profesional, y Manuel te pide ayuda. Refiere que no tiene amigos/as y que pasa mucho tiempo en casa. Te propones un plan para que participe en actividades sociales y culturales.

Profesional- ¿Te gusta el cine?

– No siempre.

Profesional - Ahh...

– Tal vez vaya esta tarde.

Profesional - Vale.

– Es que, a veces, la oscuridad me da yuyu...

Profesional - Ahh, y ¿eso?

– Es una sensación rara, algo que sólo me pasa en el cine, bueno en sitios así.

Profesional -¿Lo has hablado con alguien?

– Claro...

Profesional -¿Y qué te han dicho?

– Que tendría que hacer un tratamiento.

Profesional -¿Y lo has hecho?

– Pues todavía no me he decidido, porque a veces, se me olvida que me pasa, otras veces, me da mal rollo que me pase.

Profesional -Es un fastidio.

– Hace un año que no lo intento.

Profesional - ¿Un año?

– Le extraña.

Profesional - Me parece mucho tiempo.

– ¿Mucho tiempo? El tiempo pasa volando.

Profesional -Quizás podamos pensar en otras cuestiones, más al aire libre.

– Bueno...

Profesional -¿Qué le parece pasear?

– Bien.

Profesional - ¿Suele salir a pasear?

– Nunca.

Profesional -¿Y eso?

– Estar dando vueltas solo por la calle, me da no se qué.

Profesional -Pues pasear es muy sano.

– Me parece para viejos, todavía soy un chaval.

Profesional S-Es un deporte barato, y no parece que tienes dinero para gastar.

– Bueno, algo siempre hay.

Profesional -¿Pero hay o no hay?

– Depende de para qué, ¿no le parece?

Profesional -¿Y deporte en grupo? Ha pensado en participar en algún equipo de football o baloncesto.

– No, me parece que para eso se me ha pasado el arroz...

Profesional - Pues no puede hacer nada, no hay más cosas para hacer, ¿no le parece?

– Lo que usted diga.

Ficha de apoyo

Te proponemos un diálogo en el cual hemos incluido algunos elementos (son los que aparecen subrayados en amarillo) que te puedan dar pistas para realizar esta tarea.

Profesional- ¿Te gusta el cine?

– No siempre.

Profesional - Ahh... ¿Por qué dices "no siempre"? ¿Sueles ir?

– Tal vez vaya esta tarde.

Profesional - Vale. Manuel, es una buena idea

– Es que, a veces, la oscuridad me da yuyu...

Profesional - Ahh, y ¿eso? ¿Te refieres a que tienes miedo? ¿Qué es lo que sientes?

– Es una sensación rara, algo que sólo me pasa en el cine, bueno en sitios así.

Profesional -¿Lo has hablado con alguien? Entonces dices que sientes algo raro y que es en sitios así. Manuel, no puedo entender a qué sitios te refieres y cómo te sientes.

– Claro...

Profesional -¿Y qué te han dicho? ¿Eso es un sí? ¿Me puedes dar un nombre? ¿A quién?

– Que tendría que hacer un tratamiento.

Profesional -Manuel, ¿Y lo has hecho? ¿Has dado algún paso en esta dirección?

– Pues todavía no me he decidido, porque a veces, se me olvida que me pasa, otras veces, me da mal rollo que me pase.

Profesional -Es un fastidio. ¿Mal rollo, ansiedad, rabia, inseguridad? ¿De qué otra manera definirías mal rollo?

– Hace un año que no lo intento.

Profesional - ¿Un año? ¿Has realizado algún intento? ¿Has estado en situaciones similares durante este tiempo? ¿Cómo te ha ido?

– Le extraña.

Profesional - Me parece mucho tiempo. Igual ya ha pasado el tiempo suficiente como para volver a intentarlo, para preparar otro intento.

– ¿Mucho tiempo? El tiempo pasa volando.

Profesional -Quizás podamos pensar en otras cuestiones, más al aire libre. ¿Cómo te sientes haciendo actividades al aire libre? ¿Qué actividades te hacen sentirte a gusto, cómodo, seguro, Manuel?

– Bueno...

Profesional -¿Qué le parece pasear? ¿Qué quieres decir con “bueno...”? ¿Significa que hay actividades al aire libre en las que te encuentras a gusto y cómodo?

– Bien.

Profesional - ¿Suele salir a pasear?

– Nunca.

Profesional -¿Y eso? ¿Nunca, nunca? Eres la primera persona que conozco que no sale a pasear nunca. Pasear entre calles, por ejemplo...

– Estar dando vueltas solo por la calle, me da no sé qué.

Profesional -Pues pasear es muy sano. Entonces cuando vas por la calle, sientes un “no sé qué”. ¿Qué significa eso? ¿Te da vergüenza? ¿Te sientes solo?

– Me parece para viejos, todavía soy un chaval.

Profesional S-Es un deporte barato, y no parece que tienes dinero para gastar. De modo que cuando vas por la calle, te sientes vulnerable, triste, ¿eso es? Manuel, ¿Lo que quieres decir es que buscas una actividad para estar en grupo con gente de tu edad?

– Bueno, algo siempre hay.

Profesional -¿Pero hay o no hay?

– Depende de para qué, ¿no le parece?

Profesional -¿Y deporte en grupo? Ha pensado en participar en algún equipo de football o baloncesto.

– No, me parece que para eso se me ha pasado el arroz...

Profesional - Pues no puede hacer nada, no hay más cosas para hacer, ¿no le parece? ¿Cuántos años tienes? ¿Hasta qué años crees que se puede realizar este deporte? ¿Te sientes mayor, sin posibilidades de buscar actividades nuevas para hacer porque no tienes amigos, además tampoco quieres? Creo que nos vamos conociendo y que si podemos hablar de nuestros miedos y ponerles nombre, tendremos más capacidad para hacerles frente.

– Lo que usted diga.