

Ponle Mente a tu Vida

Sandra C. Guerrero
Be-BienEstar

Objetivo General

Ofrecer actividades con herramientas que fortalezcan las habilidades para la vida en jóvenes de 13 a 25 años de edad.

Orientaciones Básicas

Se tendrá en cuenta para el desarrollo del taller:



Desarrollo de la Actividad

Sesión 1: Saber escuchar, saber hablar.

Objetivo: los participantes aprendan a reconocer y emplear los componentes de la comunicación necesarios para comprender y ser comprendidos por las personas con las que interactúan.

Logros esperados.

Los participantes:

1. Escuchan con atención lo que los demás dicen durante la conversación.
2. Confirman lo que realmente quieren expresar los demás durante la conversación
3. Atienden lo que dice la persona con la que conversan
4. Participan para armonizar o evitar conflictos
5. Confirman lo que los demás tratan de expresar.

Temática a trabajar: la comunicación



“La comunicación”

Es un proceso bidireccional que implica comprender y ser comprendido, involucrando habilidades como escuchar, prestar atención y mirar a los ojos. Es de vital importancia entender a los demás antes de responder, evitar interrupciones, ser preciso al expresarse y confirmar la comprensión mutua de lo dicho. La comunicación juega un papel clave en la manifestación de conocimientos, valores y afectos, refuerza las funciones del liderazgo, brinda oportunidades para expresar intereses personales, contribuye a resolver conflictos y permite fortalecer vínculos afectivos con la familia y amigos.

Desarrollo de la actividad:

- 1.El tallerista se va a presentar y va a decir las instrucciones de la sesión, manteniendo una postura adecuada y utilizando un tono de voz efectivo para dirigirse al grupo.
- 2.Cada participante se va a presentar y va a repetir las instrucciones dichas por el tallerista, replicando su postura y tono de voz.
- 3.Desarrollo del tema:

Primera Parte:

- a) El tallerista realizará una breve exposición del tema.
- b) Desarrollo de la dinámica de juegos de roles: Saber comprender, saber escuchar.

1	Se numeran los participantes solo con "1" y "2".
2	Los "1" se quedan en el salón y los "2" salen.
3	El Grupo 1 prepara un tema de análisis para conversar, por ejemplo "cómo contribuyen los jóvenes al desarrollo de la comunidad"
4	El Grupo 2 prepara un tema de análisis para dialogar, por ejemplo " la importancia del deporte para la salud de los jóvenes".
5	Los integrantes de cada grupo deben intentar convencer a su interlocutor, cada uno debe evitar ser convencido (para prepararse cuentan con 5 minutos).
6	Posteriormente todos ingresan al salón y se ubican con su respectiva pareja, para desarrollar el diálogo durante 5 minutos.
7	Pasados los 5 minutos los participantes deben ubicarse en círculo y se les va a pedir que expresen su experiencia con relación a:
	*si han comprendido a su interlocutor *las dificultades que encontraron
	*los sentimientos que experimentaron *como consideran que se puede mejorar el diálogo en situaciones similares
	*cómo ayudar a que el interlocutor se exprese con mayor confianza

Segunda parte: sociodrama "como decir que no"

- Se realiza la selección de un tema, justificando el por qué y para qué de la elección.
- Se hace una exploración del tema y se conversa al respecto del mismo para homogenizar las ideas del grupo.
- En base a lo conversado se acuerda la presentación.

Se prepara la historia y su argumento, identificando los personajes, la secuencia de los hechos y se realiza la representación.



Recomendaciones:

Hablar con voz clara, fuerte y pausadamente, moverse y hacer gestos que refuercen el diálogo, ubicar paneles o letreros que indiquen el lugar o situación.



Recomendaciones para el diálogo:

aproximación a las personas sin ofender, teniendo en cuenta normas de saludo y despedida al inicio y término de la actividad. Referirse a cada persona por su nombre siempre que pueda, sonreír cuando la situación lo amerite para generar cercanía con las personas; de presentarse discusiones conservar la calma en todo momento, escuchar bien al interlocutor y hablar pausado señalando aspectos positivos conforme a la situación



4.Reforzamiento- Evaluación

Temática: “Mejorando mi estilo de Comunicación”



Toda sesión o taller debe tener un cierre para fomentar en las personas sentido a su participación y al desarrollo temático completo cumpliendo con las inquietudes preguntas pendientes El cierre de las sesiones debe fomentar que las y los participantes se retiren sin temáticas pendientes, sin preguntas o inquietudes. En este sentido, se recomienda consultar sobre las sensaciones que el capacitador o capacitadora ha sentido durante el desarrollo de la actividad. Finalmente, lo importante es que el o la

Sandra C. Guerrero

BE-BienEstar