

## II. COMUNICACIÓN

No solo es importante saber qué se quiere decir, sino cómo hacerlo. Una buena comunicación debe ser simple y efectiva. Además, hay que asegurarse de que la otra persona ha comprendido el mensaje. Con suerte, los siguientes ejercicios ayudarán a mejorar las habilidades comunicativas de los monitores de Chic&Craft y, en consecuencia, mejorará su relación con el resto del grupo.

### II.1. CHARLAS DE MANOS

**Habilidades que se trabajan:** Práctica del lenguaje corporal, expresividad e inventiva, observación, expresión de sentimientos y expresión facial.

**Descripción:** Los participantes forman parejas (sería preferible que los miembros de cada pareja no se conozcan mucho) y se les invita a que se den la mano a modo de saludo. El siguiente paso consistirá en explicar a los participantes las instrucciones necesarias para saber qué transmitir con las manos a su compañero.

Los estados de ánimo que se podrían transmitir con mímica son: - Alegría. - Dulzura. - Dominio. - Sumisión. - Vitalidad. - Pasividad. - Arrogancia. - Timidez. - Descontento. - Tristeza. - Desdén. - Aceptación.

Una vez que hayan terminado, se les pedirá a los participantes que intenten mantener una conversación sólo con gestos.

Para finalizar la actividad, los participantes deberán cerrar los ojos y pensar en lo que han experimentado.



**Sugerencias:** Se pueden transmitir las sensaciones por medio del tacto o por gestos y poner en práctica las dos técnicas para comparar las sensaciones que proporciona cada versión del ejercicio.

En lugar de trabajar en parejas, este ejercicio se puede hacer en grupo; hay que tener en cuenta las características del grupo con el que se esté trabajando para decidir cuál es la forma más adecuada de ponerlo en marcha.

En ocasiones puede que los participantes traten de expresarse no sólo con sus manos sino también con sus caras, de forma no intencionada. Si se quiere evitar esto, se puede proponer que los participantes tapen sus caras con un pañuelo de modo que sólo puedan expresarse utilizando sus manos.

Esta dinámica es muy interesante para concienciar sobre las dificultades que surgen a la hora de intentar comunicar nuestros sentimientos.





## II.2. APRENDE MI IDIOMA

**Habilidades que se trabajan:** Comunicación no verbal y control del lenguaje corporal.

**Materiales:** Reproductor de música.

**Descripción:** Esta actividad solo sirve para grupos grandes. Se invita a los participantes a que paseen por la habitación mientras suena la música. Cada vez que ésta deje de sonar, los participantes se juntarán (en parejas, grupos de tres personas o de cualquier número que se estipule) y hablarán entre sí en un idioma inventado de forma espontánea, recurriendo a una de las siguientes opciones:

- Saludarse.
- Preguntar la hora y responder a la misma pregunta.
- Describir el tiempo que hace.
- Explicar la última película que han visto.
- Compartir sus inquietudes acerca de la crisis económica.
- Quedar para tomar algo.
- Planificar unas vacaciones.

Cuando la actividad termine, los participantes describirán cómo se sintieron al emplear un idioma imaginario, si entenderse les resultó sencillo o complicado y por qué y qué otras técnicas de comunicación utilizaron para compensar la falta de entendimiento verbal.



### II.3. PAPIROFLEXIA A CIEGAS

**Habilidades que se trabajan:** Capacidad para dar instrucciones de forma efectiva, capacidad de escuchar atentamente, pensamiento abstracto, comprensión de la diversidad y comunicación.

**Materiales:** Hojas de papel.

**Descripción:** Se proporcionará a cada participante una hoja de papel y, a continuación, cerrarán los ojos (también se puede vendar los ojos). Primero, se les dirá qué tienen que hacer con el papel, por ejemplo, doblarlo a la mitad; doblar la esquina inferior izquierda por encima de la esquina superior derecha; girarlo 90° a la izquierda; doblarlo a la mitad otra vez; arrancar un semicírculo en medio del lado derecho, etc.

Una vez que se hayan dado varias instrucciones, los participantes abrirán los ojos y desdoblarán el papel. Se les invitará a mirar a su alrededor y comparar sus resultados con los demás participantes y se les preguntará por qué creen que los resultados son diferentes. Los participantes notarán que las diferencias estaban presentes desde el principio, dado que no todos sujetaban la hoja de papel de la misma manera: algunos la sujetaban en horizontal y otros en vertical. Esto se podrá aplicar en la formación Chic&Craft, dado que no todos los participantes tendrán los mismos conocimientos sobre costura u otras actividades que se planteen. También se puede dar la posibilidad de que algunos hayan considerado que la parte del papel que tenían que arrancar era grande, o al contrario, pequeña. Existen muchas maneras de interpretar instrucciones y esto refuerza la necesidad de que los monitores de apoyo se expresen de una forma clara a la hora de dar instrucciones o comunicarse. La misma instrucción puede resultar vaga para algunos y suficientemente clara a otros. Tener los ojos cerrados durante la actividad equivale a no recibir comentarios constructivos acerca de nuestro trabajo: si no podemos evaluar nuestro progreso, no sabremos cómo terminará nuestra tarea. Esto destaca la importancia de que los monitores aporten comentarios constructivos a sus alumnos, así como la necesidad de animarles y hacer constantes aportaciones.

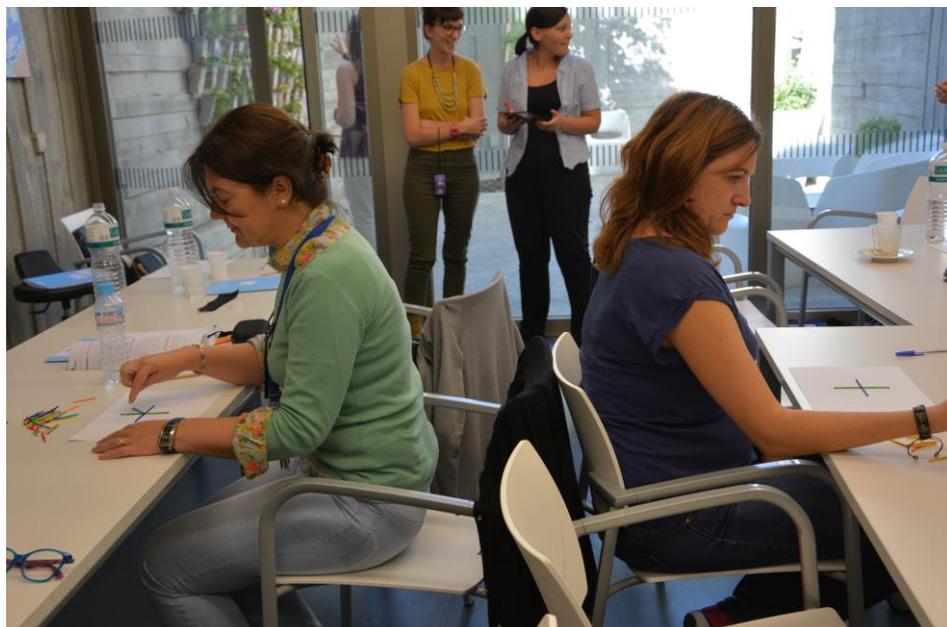


#### II.4. SIGUE MIS INSTRUCCIONES

**Habilidades que se trabajan:** Comunicación bidireccional, imaginación, pensamiento abstracto, concentración, habilidad para dar instrucciones precisas, distinguir términos (vertical, horizontal, izquierda y derecha) y habilidades motrices.

**Materiales:** Palitos de pan (delgados y pequeños, tipo Pretzels) y servilletas de papel.

**Descripción:** Los participantes formarán parejas y se sentarán espalda contra espalda. Se colocará una servilleta de papel enfrente de cada participante, se les dará entre 10 y 15 palitos de pan (pretzels) y se le pedirá a cada pareja que decida quién dará las órdenes y quien las recibirá. Quien dé las órdenes será el que empiece, haciendo un diseño/forma en la servilleta con el pan. Después, explicará su diseño/forma palito a palito. Por ejemplo: *“He colocado mi primer palito en vertical en el medio de la servilleta”*. El receptor deberá seguir las instrucciones colocando sus palitos según se le vaya diciendo. No podrá hacer ninguna pregunta para aclarar las instrucciones que está recibiendo. Una vez completada la actividad, los miembros del equipo comprobarán si han conseguido hacer la misma forma e intercambiarán sus papeles. En esta segunda ronda, el receptor SÍ podrá hacer preguntas.



Algunas de las preguntas propuestas para la consiguiente reflexión y debate son las siguientes: ¿Cómo te sientes al recibir instrucciones y no poder hacer preguntas? ¿Te sentiste





frustrado? Define cómo te sentiste cuando pudiste hacer preguntas. ¿Te resultó más fácil la actividad? ¿Cuál es mejor, la comunicación unilateral o bilateral? ¿Por qué?

**Sugerencias:** Se pueden utilizar palillos de colores en lugar de pretzels. Para algunas personas puede resultar complicado dar/comprender instrucciones, así que merece la pena repetir varias veces este ejercicio. El monitor puede mostrar en primer lugar cómo realizar la dinámica poniéndose en el lugar de la persona que da las instrucciones.

Los participantes se sorprenderán de la forma tan diferente que tenemos de entender las mismas cosas y lo importante que es explicar todo de la forma más precisa posible.





## II.5. CIERVOS FUTBOLEROS

**Habilidades que se trabajan:** Capacidad para escuchar atentamente, actitud abierta y maneras no estereotípicas de pensar, concentración.

**Descripción:** Se les contará a los participantes una historia corta que termina con una pregunta, por lo que deberán estar totalmente atentos.

La historia es la siguiente: *Dos ciervos hablan de fútbol sentados en el tronco de un árbol. El cervatillo es hijo del otro ciervo, pero este no es su padre. ¿Cómo es eso posible?*

Respuesta: El ciervo es la madre del cervatillo. Si se dan respuestas incorrectas, los participantes explicarán el razonamiento que siguieron. Este es un buen momento para establecer un diálogo acerca de cómo las ideas preconcebidas pueden distorsionar nuestra forma de ver la realidad, conduciéndonos hacia conclusiones erróneas.

**Sugerencias:** Los participantes podrán contestar en alto al acertijo, o escribir sus respuestas en una hoja de papel antes de compartirlas con el grupo. La segunda opción puede darles el tiempo necesario para encontrar la respuesta correcta.





## II.6. DIBUJA Y DESCRIBE

**Habilidades que se trabajan:** Comunicación efectiva, capacidad de observar y escuchar.

**Materiales:** Tarjetas con diagramas simples colocadas en diferentes posiciones en un papel, hojas de papel, pinturas de cera.

**Descripción:** Se le mostrará una de las tarjetas a uno de los miembros del grupo y este tendrá que describir su contenido a sus compañeros. En esta descripción no podrá usar ni el nombre ni las funciones del objeto representado en la tarjeta, solamente podrá recurrir a elementos visuales como la forma, tamaño y posición. Los otros miembros del grupo intentarán dibujar el objeto tan fielmente como puedan.

Para este ejercicio se requiere una comunicación clara, un lenguaje descriptivo y específico y una información lo más acertada posible. De esta forma, se destacarán las habilidades específicas necesarias a la hora de actuar como monitores e impartir conocimientos. Además, los demás participantes necesitan disponer de la capacidad de escuchar con atención y la habilidad de interpretar instrucciones complejas.





## II.7. SUSURROS EN EL VIENTO

**Habilidades que se trabajan:** Comunicación, atención, pronunciación correcta, concentración y memoria.

**Descripción:** Al comenzar el juego, los participantes se colocarán en una fila o en un círculo. Una persona iniciará el juego susurrándole una frase a la persona que tenga al lado. El moderador deberá haber preparado dicha frase de antemano y solo podrá conocerla la persona que empiece el juego. Quien haya recibido el mensaje original, le susurrará el mensaje al siguiente, y así sucesivamente.

Cuando el mensaje llegue al último participante, éste se lo comunicará a los demás en voz alta. A continuación, la persona que inició la cadena leerá el mensaje original y los demás reflexionarán acerca de las diferencias entre ambas frases.

**Sugerencias:** En un grupo grande se pueden encontrar más diferencias entre el mensaje inicial y el final, por lo que puede ser incluso más divertido. Esta dinámica suele tener un efecto relajante en los participantes y se puede utilizar para romper el hielo.



## II.8. ESCUCHA SELECTIVA

La escucha selectiva consiste en oír e interpretar solo aquellas partes del mensaje que son más relevantes para quien lo escucha, mientras ignora o menosprecia el resto. A menudo, los oyentes selectivos prepararán sus argumentos antes de haber oído el final de la historia, lo que los hace no solo malos oyentes, ¡sino también malos oradores!

**Habilidades que se trabajan:** Atención, comunicación y memoria.

**Descripción:** Para enfrentarse a esta actividad en grupo, el monitor o moderador deberá elaborar una lista de objetos e ideas sobre un mismo tema. Por ejemplo: *pavo, lechuga, tomate, mayonesa, mostaza, queso, etc.* Todos estos elementos pueden componer un *sándwich* y la mayor parte de la gente los reconocerá. La lista deberá ser relativamente larga, de entre 15 y 20 palabras, entre las cuales habrá algunas repeticiones. Por ejemplo: *pavo, lechuga, tomate, mayonesa, mostaza, queso, jamón, lechuga, pepinillos, cebolla, aceitunas, lechuga...* El moderador leerá esta lista en voz alta para el grupo y les dejará 30 segundos para que anoten todas aquellas palabras que recuerden. La mayor parte de la gente recordará la palabra más repetida y un número considerable de ellos escribirán palabras obviamente relacionadas con el tema, pero que no salían en la lista, como *pan, sándwich, o comida.*

**Sugerencias:** Se pueden anotar distintas palabras referidas a un término más grande, como por ejemplo “costura”: *sastrería, tela, alfiler, aguja, etc.* Este ejercicio también puede funcionar como energizante.

Esta dinámica puede ser útil para comprender por qué en algunas situaciones no escuchamos a los otros y también a darnos cuenta de pensamientos peligrosos “conozco el final”.