

ASIGNATURA: LENGUAJE**TALLER: COMUNICACIÓN CON EMOCIÓN¹**

Duración: 20 o 45 minutos dependiendo de la modalidad (por grupo curso o subgrupos y luego plenario)

Materiales y equipamiento: Plumón, pizarra blanca, pliego de papel kraft, sillas, computador y proyector. Cápsulas “La disertación del medio ambiente” y “Comunicación con emoción”

Asegúrese de disponer de acceso a internet al momento de realizar el taller para descargar los materiales del Canal Emocional. De lo contrario, descárguelos previamente en su computador (cápsulas audiovisuales y textos) para utilizarlos en la sesión. Recuerde que en caso de no disponer de proyector o no desee trabajar con material audiovisual, puede realizar la actividad sólo con el material escrito en reemplazo de las cápsulas.

Competencia a desarrollar: Una vez realizado este taller las y los estudiantes habrán tomado conciencia de la influencia que ejercen las emociones sobre nuestra comunicación con las demás personas y sobre la importancia de aprender a gestionarlas adecuadamente.

ORIENTACIONES PARA REALIZAR EL TALLER**1. Motivación:**

Antes de dar inicio a la actividad sostenga una breve conversación con sus estudiantes en relación a los diferentes factores que influyen en la comunicación humana. Para ello, por ejemplo, puede preguntar “¿Qué elementos influirán sobre la comunicación que establecemos de manera presencial con otras personas?”, “¿De qué forma?”, “¿Me podrían dar algún ejemplo?” u otras. La idea es prepararlos para iniciar la actividad.

Luego, invíteles a visionar una cápsula audiovisual que narra una situación concreta relacionada con este tema para que una vez terminada la puedan comentar.

2. Presentación de la Cápsula

Exponga a sus estudiantes la cápsula audiovisual del Canal Emocional denominada “El cambio climático”.

¹ Autor: Octavio Poblete-Christie, docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la U. de Playa Ancha. Texto protegido como propiedad intelectual

3. Actividad central

Dependiendo del tiempo que disponga o de otros factores, realice una de las siguientes opciones:

Opción A: Reflexión grupal con todo el curso (20 minutos aproximadamente)

Apenas termine la cápsula, invite a sus estudiantes a reflexionar sobre ésta recurriendo a las siguientes preguntas u otras que a Ud. le parezcan más pertinentes. Para reforzar las ideas que se van exponiendo puede ir escribiendo las respuestas en un pliego de papel o una pizarra.

- ✓ ¿Qué le habrá pasado a la protagonista de la cápsula?
- ✓ ¿A ustedes les ha ocurrido algo similar?, ¿Cuándo?, ¿Bajo qué circunstancias?
- ✓ ¿Habrá otras emociones que puedan interferir en la comunicación con otras personas?, ¿Alguien podría narrar alguna situación de este tipo? (pena, rabia, vergüenza, entusiasmo, otra)
- ✓ ¿Qué situaciones les hacen sentir nerviosismo, temor, rabia, vergüenza, entusiasmo? ¿Les agrada sentir estas emociones? ¿Por qué?
- ✓ ¿Han notado qué sienten en el cuerpo cuando experimentan temor, rabia, pena, vergüenza u otras emociones?
- ✓ ¿Es posible manejar las emociones?, ¿Qué podemos hacer para mejorar el manejo de nuestras emociones?

Opción B: Reflexión por grupos y luego plenario: (45 minutos aproximadamente)

En este caso, se sugiere conformar los grupos por afinidad y pedirles que se reúnan lo más distanciadamente de los otros grupos para evitar interferirse.

Primera parte por grupos (20 minutos aproximadamente)

Asígneles a cada uno de los grupos un set de preguntas para que las respondan. En caso de que falten sets puede inventar otros que contengan otras emociones que a Ud. le parezcan pertinentes o bien asignar un mismo set a dos o más grupos.

Set 1: Nerviosismo o temor

¿En qué situaciones de la vida suelen sentirse nerviosos o atemorizados?, ¿Han notado qué sienten en el cuerpo mientras experimentan nerviosismo o temor? ¿Cómo reaccionan ustedes o qué cosas hacen cuando experimentan nerviosismo o temor? ¿De qué otra forma diferente a la vista en la cápsula, el nerviosismo o temor pueden afectar a la comunicación con otras personas?

Set 2: Rabia

¿Qué suele ocasionarles rabia a ustedes?, ¿Han notado qué sienten en el cuerpo mientras experimentan rabia? ¿Cómo reaccionan ustedes o qué cosas hacen cuando experimentan rabia? ¿De qué forma la rabia puede afectar a la comunicación con otras personas?

Set 3: Vergüenza

¿Qué suele ocasionarles vergüenza a ustedes?, ¿Han notado qué experimentan en el cuerpo mientras experimentan rabia? ¿Cómo reaccionan ustedes o qué cosas hacen cuando experimentan rabia? ¿De qué forma la vergüenza puede afectar a la comunicación con otras personas?

Set 4: Entusiasmo

¿Qué suele ocasionarles entusiasmo a ustedes?, ¿Han notado qué sienten en el cuerpo mientras experimentan entusiasmo? ¿Cómo reaccionan ustedes o qué cosas hacen cuando experimentan entusiasmo? ¿Qué sueles hacer cuando sienten entusiasmo? ¿De qué forma el entusiasmo puede afectar a la comunicación con otras personas?

Segunda parte: Plenario y cierre (25 minutos aproximadamente)

Pida a un/a representante de cada grupo que exponga las respuestas de su grupo.

En la medida que cada grupo exponga agradézcales las respuestas y destaque ante el resto del curso sus puntos centrales.

Al finalizar la exposición de los grupos, realice una breve reflexión a modo de cierre de la actividad, apoyándose en las ideas orientadoras que se entregan más abajo.

Finalmente, si lo desea, puede utilizar la cápsula audiovisual “Comunicación con emoción” para terminar con la actividad.

Ideas sugeridas para orientar la reflexión

- ✓ En la comunicación interpersonal, sobre todo presencial, las emociones cumplen una función fundamental. Por ejemplo, suelen enriquecer o fortalecer los mensajes.

- ✓ Sin embargo, todas las emociones, tanto de valencia positiva (como la alegría o el entusiasmo), como de valencia negativa (como el temor o la rabia), pueden llegar a obstaculizar la comunicación con los demás.
- ✓ El manejo de las emociones es algo que se aprende. En ningún caso es una condición individual que no se pueda superar.
- ✓ Para evitar que las emociones nos obstaculicen, lo más importante es aprender a reconocerlas en uno mismo.
- ✓ Aprender a reconocer las emociones no siempre es tan fácil. Es una labor que requiere tiempo y práctica. No se logra de la noche a la mañana.
- ✓ Muchas veces no notamos nuestras emociones. Simplemente no las notamos mientras ocurren. En estos casos, se recomienda comenzar por aprender a atender las sensaciones que sentimos en el cuerpo.
- ✓ Otras veces, si bien las notamos podemos tener dificultades para reconocerlas con nosotros mismos. Por ejemplo, a veces nos cuesta mucho reconocer que sentimos miedo porque lo asociamos con debilidad o con ser cobardes. Al respecto, es importante destacar que es común y normal experimentar todo tipo de emociones. Lo relevante es aprender a manejar estos estados mentales y su expresión.
- ✓ Otras veces, si bien las reconocemos de manera privada, se nos hace difícil comentarlas a los demás. En este sentido, se hace muy importante desarrollar o fortalecer lazos de confianza con otras personas.
- ✓ Finalmente, si es necesario, invite a quienes observen que tienen dificultades en la comprensión y manejo de sus emociones a acercarse a los profesionales del establecimiento cuya función es justamente apoyar a resolver este tipo de situaciones.