

- ★ Genera un espacio adecuado y busca la oportunidad para hablar sobre el tema, es imprescindible no perder el contacto.
- ★ Presta atención a lo que te dicen, no interrumpas.
- ★ Intenta comprender otros puntos de vista. Es fundamental que se sienta escuchado.
- ★ Anima a que el/ella exprese lo que piensa y lo que siente sobre los temas que le importan (desde la ropa y la música, hasta el sexo y las drogas).
- ★ Si quieres que confíe en nosotros/as, no recrimines, ni ridiculices.
- ★ Una comunicación abierta y sincera implica hacer y recibir críticas, por ello acepta la opinión de los demás.

Reconociendo nuestras habilidades comunicativas

La práctica de las habilidades comunicativas hace que crezcan tus oportunidades para comunicar lo que piensas y sientes.

Escucha: La mayoría de las personas hablan demasiado. Nuestro objetivo es hablar cuando sea necesario y escuchar a los/as otros/as.

Pregunta: Cuando preguntamos, conseguimos comprobar que nos han entendido bien.

No trates de dominar la conversación: Esto puede llegar a crear barreras para una buena comunicación. Demasiadas opiniones personales, provocan reacciones emocionales que, generalmente, son desfavorables.

Busca señales: debemos prestar mucha atención para captar las respuestas y reacciones de los demás. Lo que dicen, la forma en que lo dicen, el lenguaje corporal, pueden dar indicios vitales de su comprensión e interés por nuestros mensaje.

Promueve una comunicación bidireccional: Esto es esencial. La comunicación que fluye en un solo sentido, es mala (cuando habla una sola persona). Escuchar, preguntar, hablar con los demás y buscar señales ayudan a establecer una buena comunicación (ida y vuelta, donde hablan y se comunican todos/as)



¡LA BUENA COMUNICACIÓN SE LOGRA
ESCUCHANDO CON ATENCIÓN Y EMPATÍA!

COMUNICACIÓN



PROYECTO

"UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA EN ADOLESCENTES
ESCOLARES DE LIMA METROPOLITANA"

Proyecto ejecutado por:



FOVIDA
FOMENTO DE LA VIDA



alternativa
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR

calandria
comunicación estratégica & desarrollo

LA COMUNICACIÓN EN NUESTRAS VIDAS

La comunicación siempre ha estado y estará presente en nuestras vidas. La comunicación facilita el diálogo entre las personas y las comunidades, permite tomar decisiones conjuntas e informadas, ayuda a definir prioridades y fijar metas.



Cuando nos comunicamos, hacemos uso de diversas estrategias, métodos y recursos comunicativos, que nos permiten:

- ★ Escucharnos
- ★ Expresarnos
- ★ Comprendernos
- ★ Dar a conocer nuestras ideas y conocer las de los demás
- ★ Construir sentidos comunes respecto a aquello que queremos lograr

La comunicación es...

...un proceso social y cultural para vivir en comunidad. Por medio de ella podemos dialogar, comprendernos, intercambiar ideas, deseos, intereses y obtener bienes y servicios para la vida diaria.

Formas de comunicación

Todos/as nos comunicamos de forma oral, escrita, gestual, y ahora empleamos medios virtuales. En todos los casos mencionados, necesitamos conocer al otro(a) con el que nos estamos comunicando, y emplear el mismo lenguaje.



Estrategias comunicativas

Las estrategias comunicativas facilitan las relaciones entre las personas. Por ello, si tenemos una buena comunicación y usamos adecuadas estrategias de comunicación podremos:

- ★ Aumentar nuestra asertividad
- ★ Tomar buenas decisiones frente a situaciones inesperadas
- ★ Manejar mejor la presión del grupo
- ★ Generar empatía, es decir, ponernos en el lugar del otro/a
- ★ Encontrar soluciones rápidas a problemas específicos
- ★ Facilitar el diálogo entre nuestros compañeros/as
- ★ Manejar y aportar a la solución de conflictos cotidianos en el aula o institución educativa

¡Recuerda!

Una comunicación es positiva cuando:

- ☞ Se tiene en cuenta al otro.
- ☞ No hay agresividad ni mal humor en tu comunicación.
- ☞ Se deja al otro tomar sus decisiones.
- ☞ Se valora lo que los demás hacen y dicen.
- ☞ No se invade el espacio personal de la otra persona.
- ☞ No se culpa al otro.
- ☞ Se dice la verdad.



Por ello, es importante mejorar nuestras estrategias de comunicación en la relación con otros/as adolescente, esto nos ayudará a tener un mejor acercamiento hacia nuestros pares y obtener mejores resultados en las acciones que desarrollemos en la prevención de la violencia escolar.

Compartimos algunos consejos para mejorar nuestra relación con otros/as adolescentes:

- ★ Inicia las conversaciones, pierde el miedo.
- ★ Toma la iniciativa y da el primer paso.
- ★ Aporta con información.
- ★ No temas hablar, aunque consideres que no es importante.
- ★ Muestra interés hacia lo que conversan los/as demás.
- ★ No creas que no vales porque alguien se niega a escucharte, piensa simplemente que tiene otros intereses.
- ★ Da ánimos y ponte en el lugar del otro.
- ★ Demuestra tu agrado por compartir información, ideas, experiencias, etc.