

MATERIAL NECESARIO

Lápiz y papel
TV y DVD

Ejercicio

“DIBUJO DICTADO”:

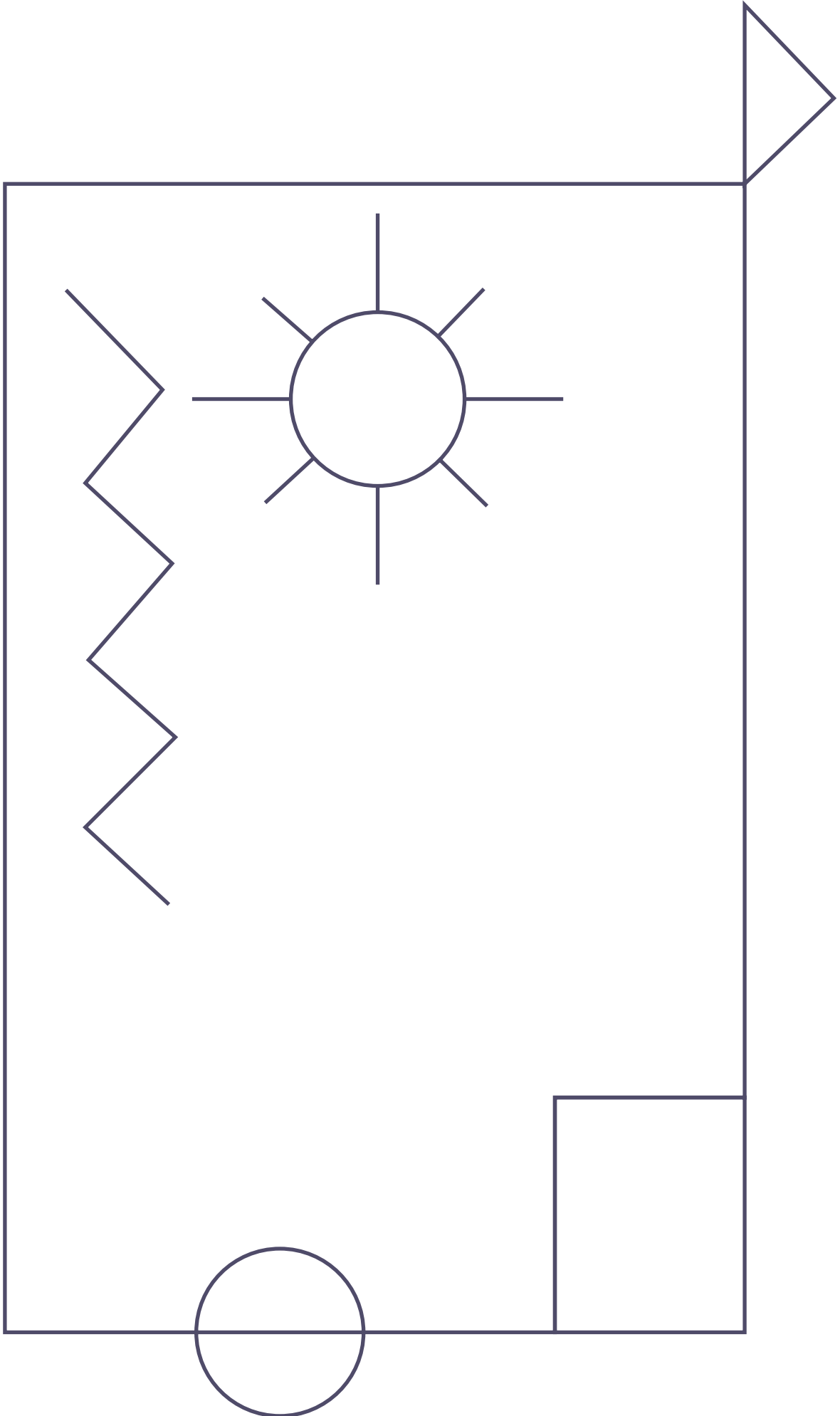
OBJETIVOS:

- Observar la diferencia entre la comunicación unidireccional y la bidireccional.
- Necesitamos lápiz y papel.

PROCEDIMIENTO:

Las personas que integran el grupo deben intentar dibujar lo que una de ellas les está dictando, no podrán hacerle ninguna pregunta, limitándose a plasmar en el papel lo que consideren se ajusta a lo que la persona que dicta expresa.

Una vez realizado esto, se vuelve a repetir el dictado, pero esta vez, se da la oportunidad para que las personas participantes puedan hacer preguntas sobre el dictado, siendo contestadas por la que las ha dictado.





TEST DE COMUNICACIÓN

Este sencillo test puede ayudarnos a valorar como es la comunicación que existe entre los miembros de la familia. No vamos a medir, cada persona va a tener constancia de los puntos débiles en la comunicación familiar, lo que le permitirá modificar pautas de conducta, eliminar los obstáculos que puedan existir y aprender estrategias que faciliten la comunicación.

Vamos a centrar el test en las personas que componen la familia:

1. ¿Deja de escuchar cuando le dicen algo con lo que no está de acuerdo o no quiere oír.

Si No

2. ¿Presta atención a lo que le dicen aunque no le esté interesando?

Si No

3. La mayoría de las veces sabe lo que van a decir, por eso no presta atención.

Si No

4. ¿Deja hablar a la otra persona aunque no esté de acuerdo?

Si No

5. ¿Está pensando qué va a responder mientras la otra persona le habla?

Si No

6. ¿Juzga de antemano?

Si No

7. ¿Presta atención al lenguaje corporal?

Si No

8. ¿Reconoce que las palabras no significan lo mismo para personas distintas?

Si No

9. ¿Escucha sólo lo que quiere?

Si No

10. ¿Mira a la persona que habla?

Si No

11. ¿Busca el momento adecuado cuando necesita hablar con otra persona?

Si No

12. ¿Se suele poner en el lugar de la otra persona, e intenta comprenderla?

Si No

13. ¿Suele buscar el medio adecuado para decir lo que quiere?

Si No

14. ¿Suele hablar con claridad?

Si No

15. ¿Suele ponerse a la defensiva?

Si No

16. ¿Expresa sus sentimientos?

Si No