

Encontrar su propia voz en las habilidades relacionales

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Habilidades
relacionales

MATERIALES NECESARIOS



Ninguno

TIEMPO NECESARIO



10 minutos por
cada estímulo de
conversación

1. ¿De qué se trata?

- + Esta actividad ayuda a adoptar hábitos para una comunicación eficaz y resalta la importancia de las habilidades interpersonales a la hora de desarrollar relaciones significativas.

2. ¿Por qué?

- + La transición a la vida adulta requiere de la capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes con personas y grupos diversos. Las relaciones sanas se construyen sobre la base de la comunicación hábil, la escucha activa, la voluntad de valorar las distintas perspectivas, de resolver los conflictos de manera no violenta y de buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario.

3. ¿Cómo?

- + Comience guiando cinco respiraciones conscientes para anclar la atención de los participantes en el momento presente.
- + En la página siguiente, elija una pregunta de la lista de estímulos de conversación sugeridos para iniciar el diálogo.
- + Cada estímulo de conversación se puede utilizar para llevar a cabo una actividad de diez minutos.

¿Sabía qué...?

Para tener éxito en la vida, los jóvenes deben comprender cómo sus acciones y emociones afectan a las personas que les rodean. Cuanto más capaz sea un joven de relacionarse y trabajar con otras personas, más éxito tendrá.

Encontrar su propia voz en las habilidades relacionales

4. Estímulos de conversación

Señale las preguntas que ya haya utilizado marcando la casilla que aparece a la izquierda de cada pregunta.

- Comparta una anécdota de un momento en el que no haya prestado toda su atención a otra persona.
¿Cómo cree que esto le hizo sentir?
- Piense en una persona de su vida con quien realmente pueda ser usted mismo/a.
¿Qué cualidades tiene esa persona que le hacen sentirte de ese modo?
- Hable sobre un momento en el que la colaboración con otras personas le haya ayudado a sacar la mejor versión de sí mismo/a.
- Hable sobre una situación en la que le haya resultado difícil colaborar.
¿Como podría desarrollar sus capacidades de colaboración en el futuro?
- Cuente una anécdota sobre un momento en el que el lenguaje corporal de otra persona le haya hecho comunicarse de forma diferente.
- ¿Cuál es la relación de amistad más duradera de la que ha sido testigo o de la que haya formado parte?
- ¿Qué cualidades hacen que esa relación sea satisfactoria?
- Hable sobre un momento de su vida en el que haya conocido a una persona de otra cultura o religión.
- ¿Qué pudo aprender sobre esa persona y sobre usted mismo/a?
- ¿Qué papel desempeñan la escucha y la paciencia en sus relaciones?
- Hable sobre un momento de su vida en el que haya discutido con un amigo y después se haya reconciliado.
¿Cómo superaron el bache en la relación?
- Hable sobre un momento de su vida en el que fue compasivo/a. ¿De qué cosas se dio cuenta?
- Hable de algún momento en el que se haya enfrentado a alguien por actuar de manera injusta.
¿Qué impacto tuvo esto en su relación con esa persona?
- ¿Cómo afecta la aceptación de sus imperfecciones a su capacidad de relacionarse con los demás?