

RETO 7: SER CAPAZ DE ESCUCHAR, COMPRENDER A LOS DEMÁS Y APRENDER A EXPRESARNOS

¿Piensas las cosas antes de decirlas? Razona la respuesta.

¿Crees que a veces haces daño a los demás con lo que dices? ¿Piensas en ello? Razona la respuesta.

¿A veces te sienta mal lo que te dicen? Sí No

Por un ejemplo, de algo que te hayan dicho y te haya sentado mal.

¿Quién te suele doler más lo que te dice?

¿Por qué crees que puede ser?

¿Cómo puedes remediarlo?



Elaborado por Iris Martín Arconada

Un psicólogo dijo: si todo lo tomas personal, vivirás ofendido la mayor parte de tu vida. Recuerda que las personas no te hacen cosas; las personas hacen cosas y tú decides si te afectan o no.

¿Qué significa esa frase?



¿Crees que es cierto? ¿Te identificas con ella?

Sí No

¿Cómo lo vas a aplicar en tu vida?

EXPRESARNOS MEJOR NOS AYUDA A TODOS

Los comentarios deben ser constructivos, no destructivos. Si vamos a decir algo y no va a ayudar a los demás, no vale la pena decirlo. No consiste en callarnos lo que queremos decir, es aprender a decir las cosas de la manera correcta.

*Crea un meme que represente esta idea:
¿PREPARADO?*

NO ME VENGAS



CON ESO

¿De verdad escuchas a los demás cuando te hablan?

Sí No

¿Por qué crees que te distraes cuando te hablan?

¿Cómo lo vas a mejorar?

ESCUCHA ACTIVA (ESCUCHA MEJOR)

<https://habilidadesocial.com/escucha-activa/>

(Más información)



Aunque parezca sencillo, lo cierto es que la capacidad de escuchar es una de las habilidades más difíciles de aprender y practicar. Aunque pasemos gran parte de nuestro tiempo escuchando a otras personas, muchas veces nos distraemos, comenzamos a formular respuestas antes de que nuestro interlocutor termine, o interrumpimos para hacer algún comentario. Todo ello nos impide comprender realmente a la persona que nos está hablando, ni mucho menos entender sus sentimientos o su perspectiva.



<https://www.muyinteresante.es/ciencia/fotos/diez-ideas-para-escuchar-mejor-311626253462>

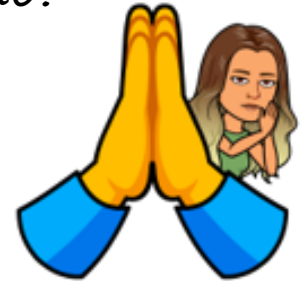
La escucha activa es un término que describe una forma de comunicación que nos ayuda a obtener más información, mejorar nuestra comprensión de otros puntos de vista, trabajar en equipo e incluso provocar cambios positivos en la vida de los demás. Es un enfoque que requiere esfuerzo: ser capaz de recordar lo que nos ha dicho nuestro interlocutor y de comunicar nuestro interés, así como usar eficazmente tanto la comunicación verbal como la no verbal.

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-sabes-escuchar>



TEST: ¿SABES ESCUCHAR?

¿Qué resultados has obtenido?



10 pasos para escuchar mejor

<https://forbes.es/lifestyle/4784/10-pasos-para-saber-escuchar-a-los-demas/>

¿CUÁLES CUMPLES? SÍ/NO

- | | |
|----|-----|
| 1- | 6- |
| 2- | 7- |
| 3- | 8- |
| 4- | 9- |
| 5- | 10- |



- ¿Qué vas a hacer para mejorar los que has marcado que NO?
-
-
-
-
-
-

LA FRASE MÁS IMPACTANTE...

Cada alumno debe dibujar en un papelito un objeto, animal, comida o lo que quiera, la profesora los recogerá y los repartirá por equipos.

Cada equipo debe prepara una frase impactante y creativa, relacionada con las fichas que le han tocado.

Las frases tendrán que transmitir una de las siguientes emociones, según indique la profesora:

- Tristeza.
- Felicidad.
- Pasión.
- Nervios.
- Melancolía.
- Empatía.
- Ilusión.
- Miedo.

Ganará el equipo
con la mejor frase
¿PREPARADOS?

FRASE:



Para la siguiente actividad cada alumno debe apuntar en un papelito una marca y un producto (no tienen que estar relacionados) y dárselo a la profesora.

STORYTELLING



El término inglés ya nos da alguna pista, y de él deducimos que el storytelling se basa en contar una historia. El “Érase una vez...” de toda la vida, aplicado al mundo de los negocios y especialmente al entorno digital.

El storytelling es una técnica de comunicación que consiste en captar la atención de tu público a través de una historia. Su objetivo es generar engagement, facilitar el recuerdo de marca, y en definitiva crear vínculos que perduren en el tiempo.

Esta técnica es aplicable a cualquier contexto, no solo al de los negocios. Es habitual recurrir al storytelling en charlas, discursos políticos, entrevistas de trabajo... o incluso en el día a día cuando debatimos con alguien sobre un tema. Apoyarse en la narrativa para hilar toda una historia que conecte emocionalmente con las personas a las que te diriges, hacer que se sientan identificadas y transmitirles tus valores, es garantía de éxito.

La gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir.

<https://dinahosting.com/blog/storytelling-que-es-ejemplos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ei-M3aTyl&t=138s>



Más información



Un ejemplo de Storytelling



En equipos debéis preparar un storytelling (duración 1 min), debéis escribirlo y después exponerlo a todos los compañeros (con buena entonación, sentimiento, capacidad de expresión... como hemos aprendido anteriormente)

La profesora reparte una marca y un producto de los elegidos por los alumnos a cada equipo. Los alumnos deben hacer el storytelling sobre el producto y la marca que les ha tocado creando un anuncio intentando transmitir y crear un sentimiento.



¿Qué equipo será capaz de impactarnos y permanecer en nuestro recuerdo?

