

# 10 mandamientos para comunicarnos

Autores: Aliaga Ruiz, Mina Angelica

Cáceda Ríos, Audrey Ivonne

Castillo García, Rocío del Pilar

Maestría en Psicología Educativa



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## **COACHING PROFESIONAL**

### **10 MANDAMIENTOS PARA COMUNICARNOS**

#### **DOCENTE:**

- Dr. Roger Daniel Lij Lion.

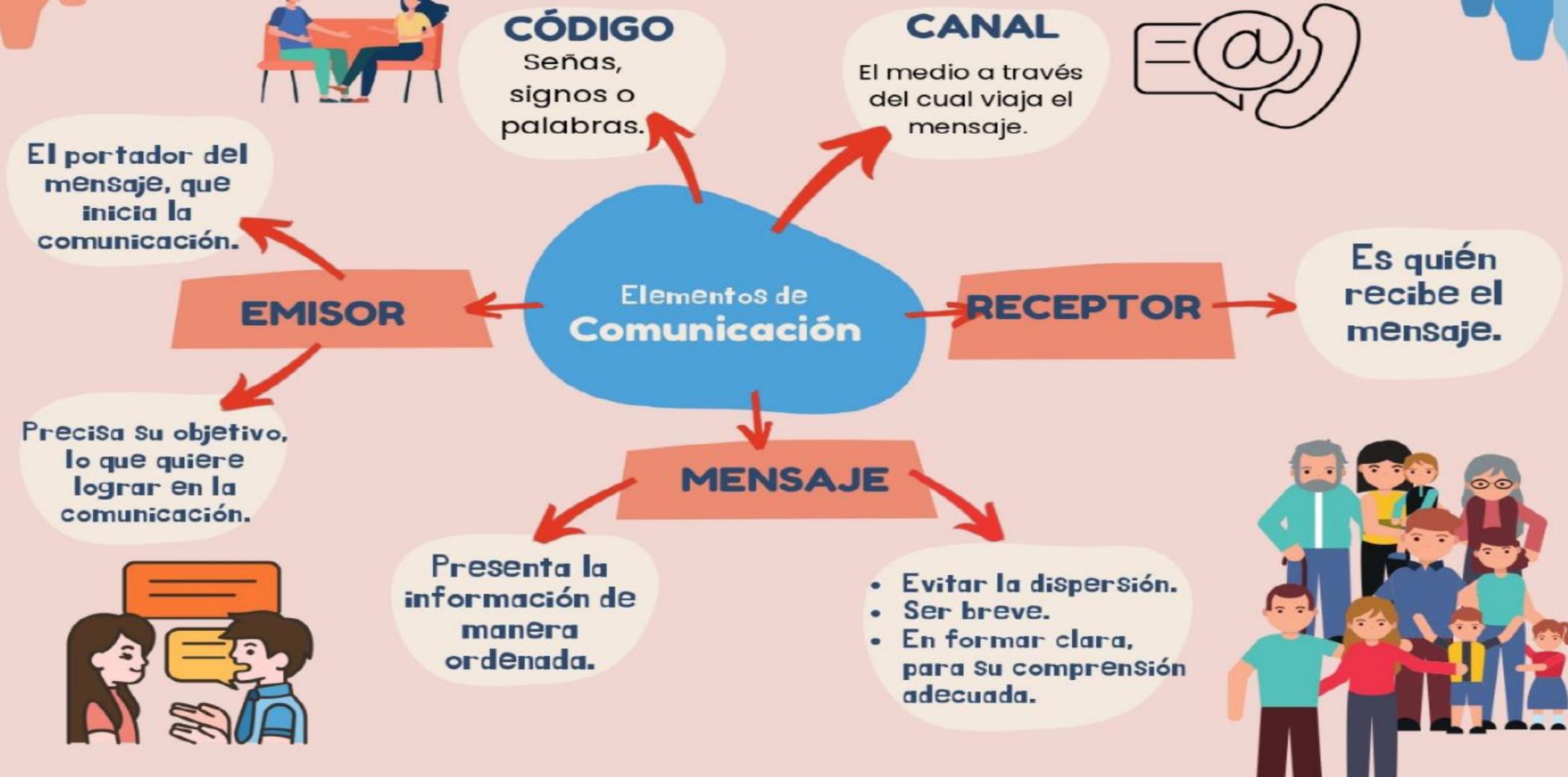
#### **INTEGRANTES:**

- Aliaga Ruiz Mina Angélica
- Cáceda Ríos Audrey Ivonne
- Castillo García Rocío del Pilar





# COMUNICACIÓN EFECTIVA





# LOS 10 MANDAMIENTOS

**10** Sea flexible, adapte su expresión y estilos a la situación que se genere en el diálogo

## 9 ASERTIVIDAD

Muéstrele al otro que tiene interés en lo que diga.

## 8 EMPATÍA

Mantenga una actitud de "Escucha activa" (Empático)

## 7 EMPATÍA

Obtenga retroalimentación del receptor, para cerciorarse de que el mensaje ha sido entendido.

## 1 EMPATÍA

Piense con la cabeza, antes de hablar con la boca

## 2 LOGRO DE OBJETIVOS

Precise los objetivos que quiere lograr y las mejores estrategias para lograrlo.

## 3 ASERTIVIDAD Y EMPATÍA

Adapte lo que quiere decir al receptor y a la situación.

## 4 ASERTIVIDAD

Seleccione el momento, el lugar y el canal oportuno y adecuado.

## 5 ASERTIVIDAD

Recuerde que la forma en que diga algo es tan importante como lo que se dice.

## 6 ASERTIVIDAD Y EMPATÍA

Evite expresiones que puedan dificultar el razonamiento y generar posiciones defensivas.





# TÉCNICAS

## EMPATÍA



## ASERTIVIDAD



INSTRUMENTO

ÍNDICE DE REACTIVIDAD INTERPERSONAL - IRI  
(DAVIS, 1980)

TIPO LIKERT  
MIDEN 4 DIMENSIONES:  
- TOMA DE PERSPECTIVA  
- FANTASÍA  
- PREOCUPACIÓN EMPÁTICA  
- MALESTAR PERSONAL.

### TÉCNICAS

#### 1. Disco rayado:

- Te entiendo, pero yo no lo hago.
- Te entiendo, pero yo no lo hago

#### 2. Procesamiento del cambio:

- Por tu culpa...
- Mira, estamos muy cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizás, esto no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees?

#### 3. Acuerdo asertivo:

- Por tu egoísmo...
- Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana.

2

Adapte lo que quiere decir al receptor y a la situación.  
(Asertividad y Empatía)

5

Evite expresiones que puedan dificultar el razonamiento y generar posiciones defensivas

9

Sea flexible, adapte su expresión y estilos a la situación que se genere en el diálogo



## Taller de intervención psicopedagógico a padres y madres de familia del nivel primario de la I. E. Parroquial Madre de Cristo - La esperanza



### Grupo beneficiarios:

Padres de familia pertenecientes al 4º grado de nivel primario de la I.E. Parroquial Madre de Cristo - La Esperanza

### OBJETIVOS

- Desarrollar un modelo de intervención psicopedagógico con los 10 mandamientos de la comunicación efectiva para los padres y madres de familia del nivel primario de la I. E. Parroquial Madre de Cristo - La esperanza.

Mejorar la comunicación de manera asertiva ...

Mejorar la comunicación de manera empática ...



### APORTE

Escuela de formación de padres



### BENEFICIO SOCIAL

Trabajo en conjunto con especialista en salud mental



### SOSTENIBILIDAD

Aplicación continua de las sesiones que pertenecen al taller





N°	NOMBRE DE SESIÓN	ETAPAS DE LA SESIÓN
1	Aprendiendo a comunicarme de manera efectiva	<p><b>INICIO:</b></p> <p>Los facilitadores realizan una breve presentación, por consiguiente, comentan el objetivo general que presenta el taller.</p> <p>Aplicación del pre-test.</p> <p>Se procede a dar inicio la 1ª sesión, realizando una dinámica de presentación a la cual denominaremos. Yo soy ....</p> <p>Se les pide a todos los participantes en realizar una pequeña presentación identificándose con la fruta que más le encanta. Por ejemplo: Yo soy una fresa, me encanta hacer, todos me llaman (dice su nombre)....., soy mamá o papá de ...</p> <p>*Como vaya presentándose tendrán que ir activando la cámara</p> <hr/> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>Se da a conocer los elementos de la comunicación (emisor, receptor, mensaje, canal y código). Y el rol importante que cumple en transmitir un mensaje. Para complementar el tema, se realizará la actividad del teléfono malogrado a través de la plataforma zoom.</p> <p>Se armará 6 grupos de 5 integrantes de las cuales se les enviará a cada integrante del grupo un mensaje y este tendrá que transmitirlo con el audio apagado y los demás compañeros escuchando música con sus auriculares. Al recepcionar el mensaje tendrán que escribirlo por el chat el mensaje que ellos creen que se les ha informado.</p> <hr/> <p><b>CIERRE:</b></p> <p>Antes de finalizar la sesión se realizará casuísticas de las cuales los padres tendrán que proponer la solución en cada situación presentada. Así mismo, se trabajará con el grupo la dinámica de la escucha activa, lo cual el primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.</p> <p>Se les motiva a todos los padres de familia en poner en práctica durante la semana lo aprendido. Y realizar una autoevaluación de su acción.</p>



2	<p>Ponte en mis zapatos (Empatía)</p>	<p><b>ACTIVIDAD INICIAL:</b></p> <p>Para iniciar las actividades de hoy, se sugiere al facilitador recoger comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados. Es importante darse un tiempo al comienzo para comentar cómo les fue con la tarea, qué aprendieron de ella, o si fue muy difícil hacerla.</p> <hr/> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>El objetivo de esta actividad es promover entre las participantes formas más efectivas de comunicar sus necesidades. Mostrar que para que exista una buena comunicación, todos los miembros de la familia pueden aportar mejorando sus propias formas de pedir y escuchar.</p> <p>El facilitador debe presentar la actividad señalando que la comunicación es como una manguera con agua corriendo, pero muchas veces el agua no logra llegar a donde uno quiere porque a la manguera se le van haciendo nudos, y el agua va quedando dentro lo que finalmente puede hacerla incluso llegar a reventar. ¿Les suena familiar?</p> <p>Para la actividad forme tres grupos y entrégueles a cada uno la descripción de algún nudo de la comunicación. El grupo deberá comentarlo y preparar una actuación de una escena entre padres e hijos en que se produzca ese nudo.</p> <hr/> <p><b>CIERRE:</b></p> <p>El facilitador realiza una síntesis de los principales contenidos presentados por los participantes y refuerza algunas ideas importantes sobre la comunicación; dando especial importancia a las salidas para una buena comunicación y al rol de escuchador empático que los hijos necesitan de sus padres y madres tengan.</p> <p><b>TAREA PARA LA CASA:</b></p> <p>La tarea para esta semana consistirá en proponerse aplicar una de las estrategias para la buena comunicación, y observar qué pasa con los demás cuando se actúa de esa manera.</p>
---	---	---



3	Resolución de conflictos sin violencia	<p><b>INICIO:</b></p> <p>Para iniciar las actividades de hoy se sugiere al facilitador recoger comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados.</p> <p>Es importante darse un tiempo al comienzo para comentar cómo les fue con la tarea, qué aprendieron de ella, o si fue muy difícil hacerla. Luego puede presentar los objetivos de la sesión y pedir a los participantes que digan en voz alta palabras o ideas que asocien con el término conflicto, anotándolas en el chat de zoom.</p> <hr/> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>La actividad central se divide en dos partes 1º tiene como objetivo la reflexión individual de experiencias de conflicto pasadas y 2º identificar nuevas estrategias de resolución de conflictos.</p> <p>- Se forman grupos pequeños, invitando a los integrantes a que escriban en una los conflictos con sus hijos que hayan sido resueltos de buena y mala manera. Luego se comparte en grupo, y una vez que todos han participado deberán elegir alguno de los conflictos mal resueltos y presentarlo al grupo con una breve actuación. Al final de cada presentación, los espectadores pueden aportar mostrando en qué etapa de la resolución de conflicto está fallando el caso y cómo podría darse una mejor solución a este problema.</p> <p>Recuerde que los pasos necesarios para una buena resolución de conflicto son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la existencia de una tensión.</li> <li>• Dialogar entre las partes en conflicto para definir exactamente cuál es el problema. Este diálogo implica necesariamente que cada parte es capaz de escuchar, sin atacar, los argumentos del otro.</li> <li>• Proponer soluciones alternativas en que cada parte ceda un poco, pero también gane un poco. Lograr un acuerdo concreto y visible con un compromiso de cumplimiento de ambas partes.</li> <li>• Para que exista una buena resolución de conflicto, ambas partes deben sentir que ganaron algo, aunque tuvieron que ceder un poco.</li> </ul>
---	--	--



		<p><b>CIERRE:</b></p> <p>Al final de la sesión es importante que el especialista haga un breve resumen de la resolución pacífica de conflictos. Además, es importante señalar algunos elementos sobre el maltrato infantil en el Perú, por lo que se sugiere mencionar algunas estadísticas y las consecuencias en niños y adolescentes.</p> <p><b>TAREA PARA LA CASA:</b></p> <p>La tarea para esta semana consistirá en identificar durante la semana alguna situación de conflicto, poniendo atención a las propias reacciones para enfrentarlo, e intentar aplicar las nuevas herramientas adquiridas en la sesión. Traerlo escrito aunque no es obligatorio compartirlo.</p>
4	Expresando mis emociones	<p><b>INICIO:</b></p> <p>Se selecciona a un participante del grupo en ponerse de pie y desplazarse por su propio espacio con los ojos vendados, mientras sus otros compañeros a través de la plataforma zoom le guía los pasos y le da indicaciones para retornar a su asiento.</p> <p>- Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>La actividad central tiene por objetivo: reflexionar acerca de la expresión de sentimientos que surgen en los niños o niñas y reconocer cómo actuamos como adultos frente a ellas.</p> <p>Por ello, el facilitador proyectará imágenes y brindará algunos minutos para que todos puedan mirarlas con calma. Luego, se le pedirá a cada participante que escoja una de ellas. En primer lugar, motive a cada participante a contar brevemente qué impresión le produjo la imagen a primera vista. Luego, invítelos a comentar qué sentimientos tienen él o los niños que aparecen en la imagen. Finalmente pregunte a los participantes, que mensaje les está transmitiendo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante que cada persona pueda expresar libremente su opinión, sin ser desacreditada, para lo cual se sugiere recordar al grupo que es natural que las personas tengan diferentes reacciones o sentimientos frente a cada imagen que visualizan.</li> </ul>



	<p>El facilitador procede a iniciar el tema "Expresando mis emociones", conceptualizando y brindando estrategias para poder identificarlas.</p>
	<p>Ante de finalizar la sesión, se realiza una retroalimentación de los principales contenidos presentados en la sesión, y refuerza algunas ideas importantes sobre: La expresión de emociones.</p> <p><b>TAREA PARA LA CASA:</b></p> <p>La tarea para esta semana consistirá en disponer todos los sentidos en alerta para captar los sentimientos que expresan los hijos y poner en práctica actitudes para acogerlos y escucharlos.</p> <p>Aplicación del post-test.</p>



## CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	JUNIO						JULIO				
	1	2	3	4		1	2	3	4		
	4/06/2022	11/06/2022	18/06/2022	25/06/2022	28/06/2022	2/07/2022	9/07/2022	16/07/2022	23/07/2022	26/07/2022	
Asignación de tema por grupos: "10 mandamientos de comunicación efectiva" (Grupo 6)											
Presentación del 1er. Avance del producto integrador (P.I.)											
Entrega de solicitud a la Institución Educativa beneficiada.											
Innovación del producto integrador (P.I.): Realizar un video (reto)											
1era. Sesión de Escuela de Padres a través de la plataforma zoom.											
Presentación y exposición del Producto final (P. F.)											
2da. Sesión de Escuela de Padres a través de la plataforma zoom											
3era. Sesión de Escuela de Padres a través de la plataforma zoom.											
4ta. Sesión de Escuela de Padres a través de la plataforma zoom.											
Entrega de informes de resultados obtenidos del pre test y pos test que se desarrolló durante la escuela de padres.											



*La verdadera comunicación no comienza  
hablando sino escuchando.  
La principal condición de un buen comunicador es  
saber escuchar"*  
**Mario Kaplún.**

VIDEO

# Comunicación efectiva





30  
años

Licenciada por  
SUNEDU  
para que puedas  
salir adelante

