

Temario Comunicación y Autodeterminación

Unidad 0. Comunicación. Elementos

- ¿Qué es comunicar?
- Diferentes elementos
- Actividad: ejemplo de comunicación en la familia/amigos/compañeros

Unidad 1. Nos expresamos

- Las HHSS nos ayudan a expresarnos
 - Iniciar una conversación
 - Saber expresarse
 - Asertividad
 - Expresión de sentimientos/emociones
 - Negociación
 - Regulación emocional
 - Paciencia
 - Gestos, miradas, sonidos
- Actividad 1: Adivina, adivinanza
- Actividad 2: Me siento..... Porque.....

Unidad 2. Recibimos e interpretamos el mensaje

- ¿Cómo interpretamos?
 - Escucha activa
 - Atención
 - Empatía
 - Emitir o recibir elogios
 - Emitir o aceptar críticas
 - Saber decir no
- Actividad 1: Positivo y negativo ⑦ Elección por sorteo

EXAMEN: Contamos una historia ¿Nos enteramos? ¿Qué puede hacer el personaje?

Unidad 3. Mensaje

Desgastamos el mensaje. Pensamos el 100% → Recibimos el 50%

- Tipos de mensaje
 - Mensaje pensado
 - Mensaje enviado
 - Mensaje recibido

Unidad 4. Canal

- Tipos de canales
 - Radio/Televisión
 - Internet (whatsapp, redes sociales)
 - Escrito (pictogramas, letras, señales)
 - Comunicación verbal (voz)/ Comunicación no verbal (gestos)

Unidad 5. Autodeterminación

- Confianza
- Autoestima
- Pensamiento positivo
- Autocontrol
- Gestionar conflictos