

## 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