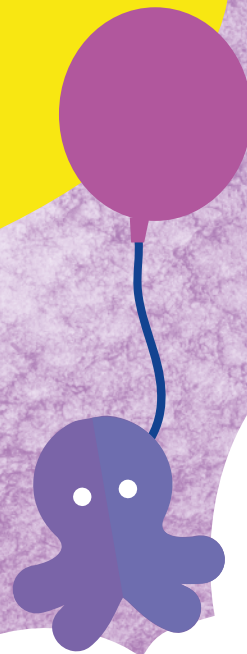


Universidad Nacional
Facultad de Filosofía y Letras
Instituto de Estudios Latinoamericanos
Proyecto aula activa: Juegos cooperativos
Para la educación para la paz

Comunicación Para La Paz

Guía didáctica

Colección: Jugando para la paz
Material didáctico gratuito
M. DH. Evelyn Cerdas Agüero
IDELA, Costa Rica, 2016



UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



UNIVERSIDAD NACIONAL

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

INSTITUTO DE ESTUDIOS LATINOAMERICANOS

PROYECTO AULA ACTIVA:

JUEGOS COOPERATIVOS PARA LA EDUCACIÓN PARA
LA PAZ

COMUNICACIÓN PARA LA PAZ

Guía didáctica

Colección: Jugando para la paz

Material didáctico gratuito

M. DH. Evelyn Cerdas Agüero

IDELA, Costa Rica

2016



371.337
C413c

Cerdas Agüero, Evelyn

Comunicación para la paz / Evelyn Cerdas Agüero. -- Primera edición. -- Heredia, Costa Rica : Facultad de Filosofía y Letras, Instituto de Estudios Latinoamericanos, 2016.

103 páginas : ilustraciones ; 25 cm

Proyecto Aula activa : juegos cooperativos para la educación para la paz

ISBN 978-9968-26-058-9

1. PEDAGOGÍA 2. COMUNICACIÓN 3. JUEGOS
4. JUEGOS EDUCATIVOS 5. COOPERACION
6. EDUCACIÓN PARA LA PAZ I. Título II. Serie

Material didáctico gratuito

El juego... el espacio más corto entre el reino de la posibilidad y el reino de la libertad; es un espacio que se encuentra entre el caos y el orden, entre lo inconsciente y lo consciente, entre lo interno y lo externo. (Jiménez, Dinello y Alvarado, 2004, p. 16,

Contenidos

7

I. ¡Lo que haremos!

10

II. Objetivos

11

III. ¿Cómo y para qué lo haremos?

15

IV. ¡Los juegos cooperativos!

17

V. ¡Encuentro!

29

VI. Fundamentos de la comunicación

39

VII. Obstáculos de la comunicación

53

VII. La comunicación como habilidad social

68

IX. Comunicación para la paz

100

Referencias

I.¡LO QUE HAREMOS!

Esta propuesta surge en el marco del proyecto de extensión del IDELA “Aula activa: Juegos cooperativos para la educación para la paz”, el cual busca facilitar procesos pedagógicos por medio de experiencias con juegos cooperativos para contribuir a la construcción de una cultura de paz.

Por lo tanto, esta guía se ha pensado para contribuir con dichos procesos al constituirse como una estrategia que le sea útil a docentes y personas interesadas en facilitar procedimientos pedagógicos con niños/as y jóvenes, en los cuales se les motive y permita ser partícipes en la construcción de una cultura de paz, por medio del fortalecimiento de habilidades y actitudes comunicativas para la paz.

Asimismo, se propone esta guía didáctica como instrumento que oriente al/a la facilitador/a en la implementación de un curso taller de forma favorable e independiente, el cual pueda transformar y recrear lo que se le propone para generar procesos pedagógicos contextualizados.

En esta propuesta se reconoce la comunicación como una habilidad social que las personas aprenden y desarrollan a lo largo de la vida, con la cual se puede mejorar, practicar y aprender de los errores que se dan en esta y de las fortalezas que se tienen. Además, es un proceso que está influenciado por muchos factores sociales, culturales, contextuales y personales, pero, sobre todo, es transformable.

Asimismo, la comunicación se comprende como uno de los procesos humanos más importantes para vivir en sociedad de forma armoniosa, para fomentar una cultura de paz, porque permite resolver conflictos de forma pacífica, mejorar las interacciones entre las personas, promover la cooperación, la afectividad y el respeto a la dignidad de los individuos y de sus derechos.

Hay diversas formas de comunicación, pero no todas son pacíficas ni fomentan el reconocimiento de la dignidad humana. Por lo tanto, se hace necesario realizar esta propuesta en la cual se pretende presentar la “comunicación para la paz” como una

manera de construir la cultura de paz en la cual todas las personas tienen un papel fundamental, porque permite la realización de derechos como la libertad de expresión, de pensamiento y de opinión. Además, se concibe como un proceso basado en el respeto, el reconocimiento mutuo, la afectividad y la comprensión.

La comunicación para la paz es aquella que busca contribuir al entendimiento entre las personas, en la que la humanidad es la actora principal tomando en consideración sus derechos, sus emociones y sentimientos, sus conocimientos y su historia. Se caracteriza por la afectividad, la participación, el diálogo, el respeto mutuo, el aprecio y reconocimiento de los diversos puntos de vista, es una comunicación asertiva, horizontal y no violenta en la cual se dignifica a cada persona.

Es así como se propone una metodología participativa, lúdica, socioafectiva y vivencial: los juegos cooperativos. Por medio de esta, se desea empoderar a las personas, reconocer la importancia del juego en los procesos de aprendizaje y permitir que cada uno/a sea capaz de asumir su responsabilidad en la construcción de

una cultura de paz, a través de un diálogo de vivencias personales y colectivas que da cabida al respeto de la dignidad de cada uno/a.

Los juegos cooperativos se enmarcan en los procesos de educación para la paz que no se fundamentan en el modelo tradicional o en una educación bancaria y teórica, pues los conceptos por sí solos no generan cambios. Es necesario plantear la existencia de otras propuestas catalogadas como un espacio que les permite a las personas mirar lo que tienen y pueden dar para una convivencia armoniosa y menos violenta, reconociendo primero un cambio personal para incidir en el entorno y así construir espacios más pacíficos.

La educación para la paz apuesta por metodologías y técnicas innovadoras dirigidas al cambio, a la asertividad, la afectividad, la participación, la empatía, la cooperación, la vivencia y al aprendizaje significativo. Por lo tanto, los juegos cooperativos permiten un proceso participativo y reflexivo, partiendo de que cada integrante del grupo tiene conocimientos, habilidades, sentimientos, sueños, deseos y actitudes que son

importantes en los procedimientos de aprendizaje en la educación y en la educación para la paz en particular.

Además, los juegos cooperativos son importantes en la educación para la paz porque una de sus características es que buscan desestructurar las actitudes que bloquean los elementos positivos, los cuáles permiten una mejor convivencia en la sociedad y un desarrollo más pleno de la personalidad humana. Por esta razón es que promueven poner en práctica y desarrollar habilidades que, por lo general, encuentran menos posibilidades de surgir a partir de otras estructuras lúdicas (Cavinato *et al.*, 1994 en Omeñaca y Ruiz, 2002).

En este aspecto reconocemos que el juego es trascendental en los procesos de comunicación para la paz, es un componente esencial de la educación para la paz, pues este les permite a las personas aprender a vivir juntas y con las otras, desarrollar la comprensión mutua, respetar los valores y la paz (Delors, 1996), desarrollar capacidades personales, ejercer las libertades, ser autónoma y asumir responsabilidades como constructores/as

de una cultura de paz. A la vez, se entiende que la cultura de paz se fundamenta en actitudes, formas de conducta y de vida, así como en valores que promueven el respeto a la vida, los derechos humanos y la no violencia (Naciones Unidas, 1999).

Es así como el fomento de una cultura pacífica se logra en el devenir de prácticas que fomenten la paz y el respeto a la dignidad humana entre todas las personas, por lo cual se considera que la comunicación debe orientarse hacia la paz, en la cual cada persona es protagonista y busca repensar las relaciones humanas para que estas sean más pacíficas y todos /as aprendamos a:

"(...) vivir juntos desarrollando la comprensión del otro".

"(...) ser para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal" (Delors, 2006, p. 34).

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Promover una estrategia de comunicación para la paz con juegos cooperativos dirigida a docentes y personas interesadas en facilitar procesos pedagógicos con niños/as y jóvenes en los cuales se les motive y permita ser partícipes en la construcción de una cultura de paz, por medio del fortalecimiento de habilidades y actitudes comunicativas para la paz.

Objetivos específicos

- Promover un espacio vivencial de comunicación para la paz por medio de los juegos cooperativos, para el desarrollo de habilidades y actitudes hacia una cultura de paz.
 - Fortalecer las habilidades para generar procesos de comunicación para la paz de forma individual y colectiva.
 - Generar conocimientos acerca de aspectos fundamentales de la comunicación para la paz.
- Reflexionar acerca de la importancia de una comunicación para la paz como práctica cotidiana individual y colectiva.
 - Aprender y poner en práctica técnicas lúdicas para promover la comunicación para la paz en el trabajo con grupos.
 - Potenciar el desarrollo de habilidades comunicativas para la paz.

III. ¿CÓMO Y PARA QUÉ LO HAREMOS?

De forma lúdica y creativa

La propuesta se centra en los juegos cooperativos y actividades participativas, de forma que se dé prioridad a los procesos y a las vivencias que se dan en estos.

Como un proceso

Se busca que en este proceso se promueva el compromiso entre los/as participantes de forma vivencial, la participación activa de las personas, la apropiación y el aprendizaje significativo de los temas en los que se trabaja y, además, que los/as participantes favorezcan con sus propias experiencias el análisis de los temas y los aprendizajes.

Es un proceso pedagógico que permite integrar la teoría y la práctica, así como la generación colectiva de aprendizajes por medio de la cooperación y el reconocimiento mutuo.

Vivencial

Además, este es un espacio que permite a los/as participantes la vivencia, la reflexión y la información en temas específicos que involucran el pensar, el sentir y el hacer en un proceso de aprendizaje lúdico, creativo y divertido.

Utilizando la metodología de los juegos cooperativos

Los juegos cooperativos se centran en la participación, la cooperación y la vivencia, se utilizan diversas técnicas como: juegos vivenciales; juegos de rol; dramatizaciones; sociodramas; lectura, escritura y dramatización de cuentos; elaboración de papelógrafos; colages y propuestas escritas; música; videos; dibujos; lluvias de ideas; entre otros. Se promueve la participación oral en momentos de reflexión para compartir aprendizajes, sentimientos y opiniones, el movimiento y la imaginación también son elementos importantes.

Los juegos y las actividades participativas que se realizarán promueven la comunicación, la confianza, la cohesión grupal, la creatividad, el respeto mutuo y la cooperación.

Se propone un curso-taller

Los juegos cooperativos permiten integrar las experiencias y las necesidades de los/as participantes con los objetivos de los cursos-talleres. Son un espacio para que las personas participen en un proceso de aprendizaje vivencial en el cual logren conocimientos y aprendan las técnicas, de tal manera que las puedan multiplicar con los grupos con los que trabajan.

Se brindan espacios de retroalimentación y reflexión, en los/as participantes tienen la oportunidad de compartir sus experiencias y aprendizajes, expresar sus sentimientos, dar sus puntos de vista acerca de la forma en que sugieren que se podrían modificar o utilizar las técnicas y actividades, acordes con los temas, objetivos y grupos con los que trabajan.

Se reconoce que para multiplicar procesos es necesario que las personas que lo implementarán lo puedan vivenciar como

una experiencia positiva, creativa, lúdica y constructiva.

Los/as participantes aportan al proceso de aprendizaje de forma activa, pues las personas comparten la información, aprenden unas de otras y trabajan de forma conjunta para el logro de objetivos comunes.

Además, los talleres permiten la posibilidad de que en los procesos se lleven a cabo reflexiones individuales y colectivas acerca de la realidad cotidiana, las vivencias y los aprendizajes, así como diversas actividades participativas y cooperativas. De tal modo todo lo dicho se basará en las técnicas de los juegos cooperativos.

Estructura

Se proponen las siguientes fases del curso-taller:

1. El encuentro: Es la primera fase del taller y de un proceso de formación de grupalidad.
2. Fundamentos de la comunicación: Permiten reconocer y vivenciar los elementos de la comunicación, por medio de actividades lúdicas.

3. Obstáculos de la comunicación: Se trata de reflexionar como producto de un proceso vivencial de los obstáculos de la comunicación.
4. Comunicación como habilidad social: Se busca reconocer la comunicación como habilidad social, al participar en actividades vivenciales que permitan su práctica y reflexión.
5. La comunicación para la paz: Se busca conocer las características de una comunicación para la paz y favorecer el desarrollo de sus habilidades, por medio de actividades lúdicas.
6. Los juegos que se facilitan se estructuran de la siguiente manera: nombre, edades recomendadas (el juego por su plasticidad se puede adaptar para trabajar con diversas edades), materiales necesarios, objetivo y preguntas generadoras que le permiten a quien facilita tener una idea de lo que se puede abordar mediante el juego. Sin embargo, es solo una propuesta, cada persona que desee realizar las actividades puede cambiarla y transformar las preguntas y

objetivos, de acuerdo on la perspectiva que quiera abordar.

Para lograr

- **La participación de todas las personas:**

Se trata de que no se excluya a nadie por medio de actividades que impliquen la exclusión de “perdedores/as”.

- **La confianza**

Este es un elemento fundamental para las interacciones grupales y para la comunicación.

- **La cooperación**

Se busca que las personas participantes busquen metas comunes y que se ayuden entre todas.

- **El respeto mutuo**

Esencial en el reconocimiento de cada persona como individuos/as de derechos y con dignidad.

- ***La risa y el disfrute***

Se trata de lograr un aprendizaje que incorpore la diversión y el placer con un enfoque no tradicional.

- ***Desarrollar y fortalecer la comunicación***

De acuerdo con Peñafiel (2010), las habilidades sociales se aprenden por medio de diversos mecanismos tales como aprendizaje por experiencia directa, aprendizaje por observación, aprendizaje verbal o instruccional y aprendizaje por retroalimentación personal. Es así como la propuesta se centra en realizar actividades que permitan un proceso comunicativo vivencial y retomar la reflexión acerca de los temas que se desarrollan con base en los sentires, pensares y opiniones de la experiencia individual y colectiva comunicativa.

IV. ¡LOS JUEGOS COOPERATIVOS!

La propuesta se basa en la utilización del juego como técnica metodológica y como un fin que permite generar procesos vivenciales y reconocer su importancia en los procedimientos socioeducativos. Implica una serie de elementos de transformación, un espacio para compartir, facilitar aprendizajes y comunicarse, se cataloga como "(...) una actividad alegre, placentera y libre que se desarrolla dentro de sí misma" (Omeñaca y Ruiz, 2005, p. 9).

Pero no solo facilita el aprendizaje sino es parte de la existencia de las personas y de las relaciones sociales, potencializa mejores relaciones y el desarrollo de habilidades para la autonomía.

El juego se constituye como parte de las técnicas catalogadas:

- vivenciales, porque crean situaciones ficticias en las cuales quienes participan se integran;
- de actuación, cuyo elemento principal es la expresión corporal por medio de la cual se representan situaciones, comportamientos y formas de pensar

(sociodrama, juegos de rol, el cuento dramatizado);

- auditivas y audiovisuales, que son la utilización de sonidos e imágenes (música, videos),
- y visuales, que se refieren a las gráficas (dibujos y símbolos) y a las escritas (textos, paleógrafos, fichas) (Vargas y Bustillos, 1990).

Los juegos cooperativos se entienden como:

(...) propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros (Pérez, 1998, p. 1).

De acuerdo con Brotto (1995 en Pinheiro de Almeida, 2006, 14, el juego cooperativo dinamiza procesos de interacción social que resultan en una dimensión ampliada de la convivencia humana, "ofrecen un espacio para experimentar", fracasar sin riesgo real y adquirir todo tipo de habilidades, sobre todo cuando se trata de herramientas sociales (la comunicación efectiva, la toma colectiva y consensuada de decisiones, etc.). Además, permite poner en práctica y desarrollar habilidades que, por lo general, encuentran menos posibilidades de surgir a partir de otras estructuras lúdicas (Cavinato, 1994 en Omeñaca y Ruiz, 2002).

Asimismo, entre otros aspectos, el juego cooperativo permite explorar y facilitar soluciones creativas en un entorno libre; propicia las relaciones empáticas y de cooperación, la participación, el liderazgo, la comunicación asertiva, el aprendizaje de los errores, la búsqueda consensuada de soluciones; promueve el aprendizaje de valores y habilidades para la convivencia; da espacio para valorar positivamente el éxito de otras

personas. También, dicho juego promueve un proceso de aprendizaje cooperativo, respetuoso y afectivo en respuesta al individualismo, la competencia, el irrespeto, la falta de cooperación, la violencia y otros elementos que no son ejes fundamentales para la construcción de la paz. Permite un proceso para aprender a escuchar, dialogar, valorar a los/as otros/as, respetar las diferencias, ser solidarios/as y practicar los valores que nos permiten construir la paz y lograr una sociedad más justa, libre y respetuosa de los derechos humanos.

Los juegos cooperativos se enmarcan en los procesos de educación para la paz centrados en un procedimiento socioafectivo, de libertad, diálogo, confianza y afirmación personal, en el cual se reconoce la importancia del cambio personal para incidir en el entorno y así construir espacios más armoniosos.

Figura 1

Importancia de las técnicas y juegos cooperativos



Fuente: Elaboración propia.

V. ¡ENCUENTRO!

El encuentro es la primera fase del taller y de un proceso de formación de grupalidad.

Por medio de él se realizan diferentes actividades que generan un espacio para que los/as participantes se encuentren por primera vez.

Implica espacios para romper el hielo, presentarse, y conocerse y así lograr grupalidad para continuar el proceso.

Se logra

- Generar actividades rompehielos para la primera fase de contacto grupal.
- Promover un buen ambiente en el grupo.
- Generar un espacio con menos inhibiciones para la participación y el juego.

1. Romper el hielo

Esta primera etapa se realiza para promover un ambiente de distensión en el grupo y que haya menos inhibiciones en la participación. Son juegos breves, de mucho movimiento y permiten el primer contacto del grupo.

Actividades

La familia ideal

Edad

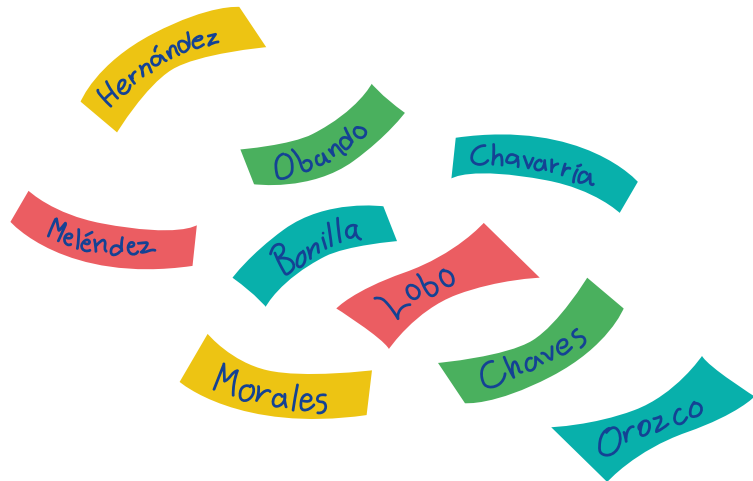
A partir de 7 años.

Materiales

Papelitos con apellidos.

Objetivo

Romper el hielo y formar el grupo.



Desarrollo

Se reparten papelitos con diferentes apellidos (que suenan muy parecido, por ejemplo: Suárez, Juárez, Hernández, Fernández). Todo el mundo lee su papel y empieza a gritar su apellido para formar el grupo.

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 1.8 y en Beristain Cascón, 1986, juego n. 7.02.

En pedacitos

Edad

A partir de 3 años.

Materiales

Rompecabezas de papel.

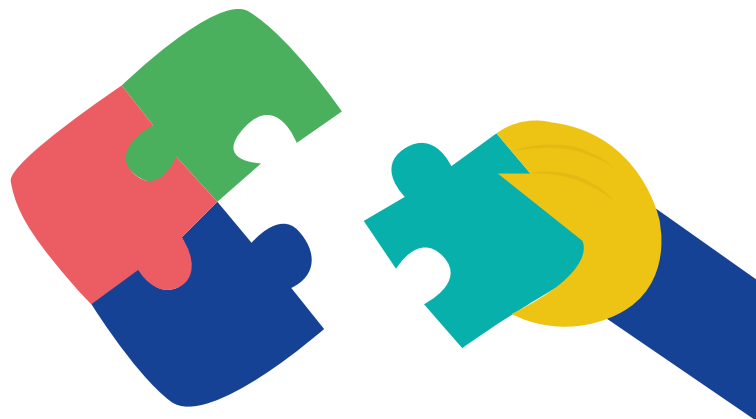
Objetivo

Generar interrelaciones espontáneamente.

Desarrollo

Se prepara pequeños rompecabezas, recortando pedazos de papel de reuso o periódico asegurándose que todos los rompecabezas sean bien diferentes, que tengas piezas suficientes para el grupo.

Cada persona recibe una pieza del rompecabezas. Se le dice al grupo que se trata de pequeños rompecabezas de dos piezas (o de 3, 4, 5 piezas, según el número



de personas deseado por grupo). Cada quien buscará a la(s) persona(s) con la(s) pieza(s) faltante(s) y se quedarán juntas.

En grupos nuevos las personas de las parejas (o grupos) se presentan mutuamente (su nombre, de dónde vienen, su interés particular en el taller).

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 1.11 y en Orlick, 1982.

2. Nuestro nombre

En esta fase los/as participantes del grupo se presentan de una forma dinámica y divertida. Es una de las primeras formas de contacto entre ellos/as.

Se logra

- Aprender y conocer los nombres de los/as participantes.
- Favorecer el inicio de la comunicación.

Actividades

Bola en el aire

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Bola liviana o globo.

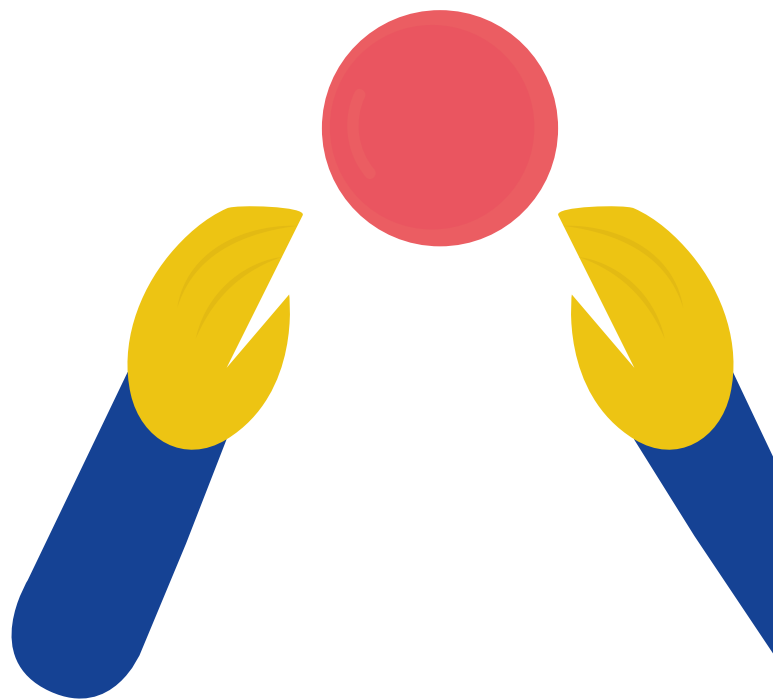
Objetivo

Generar un espacio con movimiento en el cual cada persona diga su nombre.

Desarrollo

Las personas que participan forman un círculo y cada uno/a dice su nombre. Una persona en el centro del círculo tiene la bola y la debe lanzar al aire al mismo tiempo que dice el nombre de otro/a participante que está en el círculo, quien debe correr al centro y tocar la bola sin dejar que toque el piso, lanzarla y decir otro nombre. La persona que está en el centro debe volver al círculo al momento que dice el nombre de alguien más.

El juego termina cuando todos/as hayan tocado la bola y dicho su nombre.



Se tiene que mantener la pelota en el aire con golpes con la mano abierta y no permitir que caiga.

Fuente

Basado en Soler, 2008, p. 137.

Estoy sentada y amo muy en secreto a...

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Sillas.

Objetivo

Aprender algunos nombres.

Desarrollo

Todo el grupo sentado en círculo, con las sillas contadas. Una persona se para y se queda en el centro, dejando libre su silla. La persona sentada a la izquierda de la silla la ocupa rápido gritando "estoy sentado/a", quién esta a su izquierda también se mueve un lugar gritando "y amo", la tercera persona a la izquierda hace lo mismo gritando "muy en secreto" y finalmente la cuarta persona se mueve y dice "a..." mencionando un nombre de alguien del grupo. La persona nombrada y la del centro corren para ocupar la silla vacía. La persona del centro también puede intentar ocupar la silla que deja



la nombrada (antes de que la persona a la izquierda se mueva gritando "estoy sentado/a"). Cuando la persona del centro logra ganar alguna silla se cambia el rol con la persona que no alcanzó silla y así sucesivamente.

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 2.21 y en Beristain Cascón 2006, p. 23.

3. ¡Nos conocemos!

En esta etapa se busca generar un ambiente más ameno y acogedor para el trabajo en grupo, que les permita a las personas participantes conocerse más allá de solo el nombre.

Se logra

- Conocerse a sí mismo/a y a las personas del grupo.
- Promover la participación y la comunicación.
- Reconocer que somos más que un nombre.

Actividades

Alguien como yo

Edad

A partir de 9 años.

Materiales

Música.

Objetivo

Promover el conocimiento mutuo.

Desarrollo

Todos/as los/as participantes danzan en el espacio al ritmo de la música. Cada vez esta música se detiene, quien facilita dirá una característica física, un sentimiento o una cualidad, por ejemplo: "quienes tienen el cabello largo", "quienes tienen dos o más hermanos". Las personas que se identifican con lo que se dice, se unen en grupos y contestan fuerte: "nosotros".

Fuente

Basado en Soler, 2008, p. 121.



Anuncio de sí mismo/a

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Hojas blancas, lapiceros, lápices de color o crayolas.

Objetivo

Reconocer las características propias y profundizar en el conocimiento de las demás personas del grupo.

Desarrollo

Imagina que pondrás un anuncio de ti mismo/a en el periódico, en el cual puedes describirte como eres, con todas las características que tienes. Es muy importante que pienses en todo lo positivo que posees como persona y que puedas ofrecer a los/as demás. Cuando termines de escribirlo, léelo en el grupo grande, para que todos/as sepan algo de ti.



Variantes

Se pueden juntar los anuncios para repartirlos, leerlos en voz alta y dejar que el grupo adivine de quien son.

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 3.24 y en Carbajal, Vidargas, Martínez y Herrerías, 1999.

4. Construimos confianza

Este espacio permite a los/as participantes tener y consolidar la confianza en sí mismos/as, en los conocimientos y habilidades que tienen, así como desarrollar un espacio de confianza y seguridad entre los/as participantes para promover relaciones positivas, cooperativas, en las que se evite la agresión y la competencia.

Se logra

- Contribuir a la construcción de relaciones positivas y cooperativas esenciales en el proceso de comunicación.
- Favorecer la confianza en sí mismos/as y en el grupo para una mejor comunicación.
- Promover un ambiente de solidaridad y apoyo para mejorar la comunicación.

Actividades

El pulpo

Edad

A partir de 4 años.

Materiales

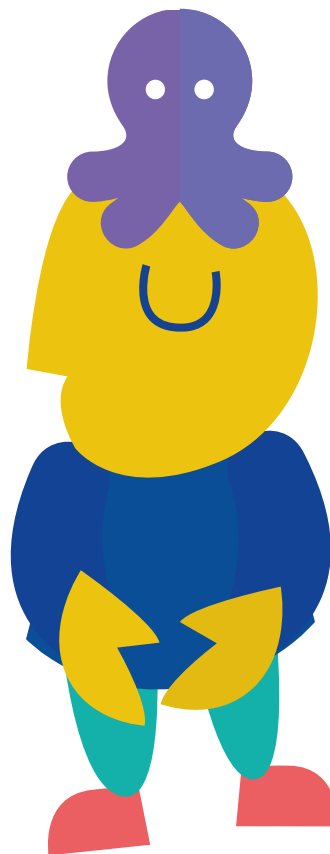
Pañuelos.

Objetivo

Desarrollar la confianza y la coordinación en pequeño equipo.

Desarrollo

El grupo se divide en equipos de cinco. Una persona de cada equipo se rodea de las otras cuatro que le tocan con un dedo. La persona del centro es la cabeza del pulpo, tiene los ojos abiertos y dirige los desplazamientos del animal. Las personas que le rodean son los tentáculos: con los ojos vendados, deben seguir todos los movimientos de la cabeza, sin perder el contacto físico de la punta del dedo con "la cabeza". Después de un tiempo se cambian roles.



Fuente

Basado en Jares, 2001, p. 199, Limpens, 2015, juego, n. 5.26.

Pío pío

Edad

A partir de 5 años.

Materiales

Pañuelos.

Objetivo

Favorecer la integración del grupo y la confianza.

Desarrollo

Todos/as reciben un pañuelo para vendarse los ojos. Todos/as son pollitos/as, menos una persona quien hace de mamá gallina o papá gallo, una persona del grupo escogida en secreto por el/la coordinador/a durante los primeros momentos del juego (con alguna señal silenciosa: tres golpes en el hombro, por ejemplo).

Todos/as empiezan a mezclarse con los ojos vendados. Cada uno/a busca la mano de los/as demás. La aprieta y pregunta: "¿Pío pío?". Si la otra persona también es pollito/a tiene que contestar "Pío pío". En este caso, las dos se sueltan de la mano y siguen buscando y preguntando.



La única persona que no camina y se queda en silencio absoluto es mamá gallina o papá gallo.

Cuando un/a pollito/a no recibe respuesta, sabe que ha encontrado a su mamá gallina o papá gallo, se queda muy cerca y también guarda silencio. Siempre que alguien encuentra el silencio como respuesta, entra a formar parte del grupo alrededor de mamá gallina o papá gallo. Así hasta quedar todo el grupo cerca de mamá gallina o papá gallo.

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 5.1, Cascón y Beristain, 2006, p.78 y Orlick, 2001, p.3.

VI. FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

Se logra

- Favorecer el desarrollo de habilidades y conocimientos para la comunicación.
- Estimular la reflexión sobre algunos fundamentos importantes de la comunicación.
- Reconocer los elementos de la comunicación por medio de actividades lúdicas.

La comunicación

La comunicación es un proceso que se genera en la interacción humana, en este las personas comparten sentimientos, opiniones, ideas, conocimientos, pensamientos, etc. Es un procedimiento por medio del cual dos o más personas intercambian conocimientos y experiencias (León, 2005).

La comunicación se clasifica en dos tipos: la verbal y la no verbal (León, 2005).

- La comunicación verbal: En esta se incluye la comunicación oral y escrita.
- La comunicación no verbal: Se refiere a la comunicación gestual y corporal, expresiones artísticas (música, pintura, danza, escultura y la comunicación basada en códigos auditivos y visuales (como sonidos, luces y banderas.)

Tipos de comunicación

La comunicación verbal

Comunicación oral y escrita.

La comunicación no verbal

Comunicación gestual y corporal, expresiones artísticas y comunicación basada en códigos auditivos y visuales.

Actividades: Comunicación verbal

Dictar dibujos

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Hojas blancas, lápices.

Objetivo

Analizar la importancia y las limitaciones de la comunicación verbal.

Desarrollo

Las personas dibujantes no pueden mirar el dibujo modelo, ni los dibujos de las otras parejas.

El grupo se divide por parejas que se sitúan de espaldas y sin tocarse. Quien coordina crea un primer dibujo con figuras geométricas.

La persona de cada pareja que está viendo, el dibujo trata de dictárselo a su pareja, sin que el/la dibujante pueda hablar ni hacer ningún sonido o pregunta.

Mientras que dura el ejercicio ninguno de los miembros de la pareja puede volver la cabeza.

Una vez acabado por todas las parejas (cuando quienes dictan dejan de hacerlo) y sin mirar sus respectivos dibujos, se vuelve a empezar, cambiando las reglas.

Esta vez, quien dicta se pone del otro lado de su pareja, quedan frente a frente, y comienza a dictar, sin hacer gestos con las manos o con la cara. Esta ocasión la pareja dibujante puede hablar y hacer preguntas, pero no mostrar su dibujo.

El ejercicio se repite de las dos formas cambiándose los roles en cada pareja y utilizando un dibujo mucho más abstracto o irregular.

Evaluación

- Analizar con calma los diferentes aspectos de la comunicación efectiva (escucha, paciencia, retroalimentación, la necesidad de construir un código común, malentendidos) en las diferentes situaciones del juego.

- Comparar los resultados de las dos fases del juego.
- Comentar las diferencias entre el primer dibujo (con figuras geométricas) y el segundo (un garabato).

Preguntas generadoras

¿Cuáles elementos estimularon o bloquearon la comunicación?

¿Cuáles fueron las limitaciones en la comunicación verbal?

¿Cuáles fueron los resultados de las dos etapas del juego?

¿Cuáles fueron las fortalezas de la comunicación verbal?

Variantes

Con niños/as de primaria y secundaria se recomienda trabajar con una o pocas personas que ve(n) el dibujo y que explica(n) al resto del grupo. Primero de espaldas al grupo (silencio del grupo) y luego de cara a cara (el grupo puede hacer preguntas).



Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.8, idea original de Leavitt y Mueller, 1951 en Antons, 1990.

Escribe tres palabras

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Hojas blancas, pilots.

Objetivo

Reconocer la importancia de la comunicación verbal.

Desarrollo

Cada persona realiza de forma individual las siguientes tareas:

- Escribir tres palabras con las que pueda explicar cómo.
- Escribir tres palabras que describen lo que más le gusta hacer.
- Escribir tres palabras con las cuales describa lo que es para sí la escuela.
- En pequeños equipos comentarán sus respuestas.



Preguntas generadoras

¿Qué tanto se puede decir utilizando solo tres palabras?

¿Fue difícil encontrar las tres palabras que describieran cada situación?

¿Qué podrían hacer para mejorar la comunicación verbal?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.28, adaptación de una idea de González en Carbajal, Vidargas, Martínez y Herrerías, 1999.

Actividades: *Comunicación no verbal*

Construyendo una historia

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Revistas, goma, hojas, pliegos de papel periódico, tijeras, pilots.

Objetivos

Favorecer la expresión no verbal por medio de un trabajo en equipos.

Reflexionar acerca de la importancia de la comunicación no verbal.

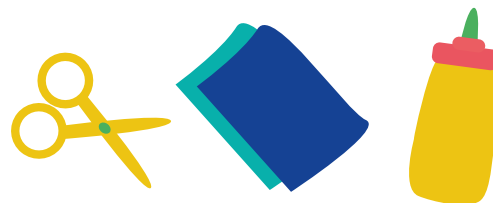
Desarrollo

Formar grupos de seis o siete personas.

A cada grupo se le entregarán ejemplares de revistas, tijeras, goma y pliegos grandes de papel.

La idea es que entre todas las personas del equipo armen una historia con imágenes, pero sin utilizar palabra alguna (ni hablada ni escrita).

Una vez que tengan armada la historia ordenan y pegan las imágenes en los pliegos de papel.



Al terminar se sentarán en círculo y cada quien en silencio escribirá en un papel su versión de la historia.

Cuando tengan terminada su versión la compartirán con el resto del equipo y al concluir hablarán sobre las dificultades que tuvieron para comunicarse, las diferentes apreciaciones de la historia, etc.

Preguntas generadoras

¿Les fue difícil inventar y representar una historia sin palabras? ¿Lograron entender las historias de los otros equipos?

¿Trabajaron como equipo unido?

¿Cuáles fueron las ventajas y las limitaciones que tuvieron?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.23, idea de Murrieta, Guerrero y Torres en Limpens, 1999.

Clonar la estatua

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Pañuelos o material para vendar los ojos.

Objetivo

Promover la comunicación no verbal.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas compuestas por una "estatua" y una "persona no vidente", quienes no pueden hablar.

La persona que va a actuar como no vidente se tapa los ojos con un pañuelo. En este momento su pareja se convierte en alguna "estatua", colocándose en la posición que quiera.

La persona que no puede ver, a través del tacto, debe percibir cuál es la postura adoptada por la "estatua" y reproducirla inmediatamente.

Una tercera persona quita la venda de la persona que no ve, quien puede corregir posibles errores en su posición, hasta estar

igual que la "estatua" (puede ser una posición exacta o simétrica).

Después se cambian los roles.

Preguntas generadoras

¿Tuvieron algún problema para realizar el ejercicio?

¿Cómo lo resolvieron?

¿Qué diferencias hubo entre las posiciones de estatuas y las personas que no podían ver?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.52, Ferro, Armindo y Gregório, nd.



El libro de sorpresas

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Libro.

Objetivo

Reflexionar acerca de la importancia de la expresión corporal como parte de la comunicación no verbal.

Desarrollo

Todo el grupo se sienta en círculo, en el centro de este se coloca un libro, se explica que es un libro de sorpresas.

Una persona va hacia el “libro y saca algo”. En este momento simula una actividad relacionada con el objeto ficticio que sacó, (por ejemplo, patear la bola de fútbol).

El resto del grupo observa la representación y dice a la persona qué es lo que sacó del libro.

Se tiene que seguir adivinando hasta dar la respuesta correcta.



Después pasa otra persona al centro y se repite el juego.

Preguntas generadoras

¿Les costó trabajo adivinar las representaciones?

¿Pudieron representar bien el objeto y la acción?

¿Les parece suficiente la comunicación no verbal?

¿Qué limitaciones y ventajas le encuentran a la comunicación no verbal?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.50, según en una idea de Jares, 1989.

Elementos de la comunicación

La comunicación está integrada por diversos elementos que se mencionan a continuación (van der Hofstadt, 2005):

- Emisor/a: Se refiere a la persona que comunica, transmite la información, puede ser un/a individuo/a o un grupo. No necesariamente debe estar presente.
- Receptor/a: Es quien recibe el mensaje o la información.
- Mensaje: Las ideas o la información que se transmite (mediante códigos).
- Código: Se refiere a imágenes, claves, normas, etc. que se utilizan para transmitir la información y las ideas que constituyen el mensaje.
- Canal: Se refiere al medio por el cual se transmite el mensaje, este es el oral -auditivo o el gráfico-visual. Incluye el medio natural (aire, luz) y el técnico empleado (impresión, radio, teléfono, televisión, computadora, etc.). Se percibe a través de los sentidos del receptor (oído, vista, tacto, olfato y gusto).
- Contexto: Este se refiere a las situaciones en las que se desarrolla la comunicación, circunstancias temporales, espaciales y socioculturales, que rodean el hecho o acto comunicativo y permiten comprender el mensaje en su justa medida.
- Retroalimentación: Información que devuelve el/la receptor/a al/la emisora.
- Mensaje: La propia información que el /la emisor la transmite.
- Filtros: Actitudes, prejuicios, creencias, valores relacionados con la persona, su historia y aprendizaje.

Figura 2

Elementos de la comunicación

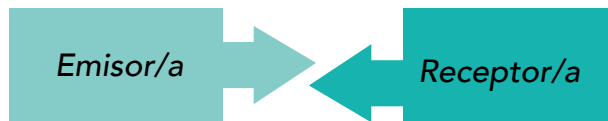


Fuente: Elaboración propia basada en van der Hofstadt, 2005.

De acuerdo con León (2005), en los procesos de comunicación hay también relaciones de interdependencia:

- **La física**

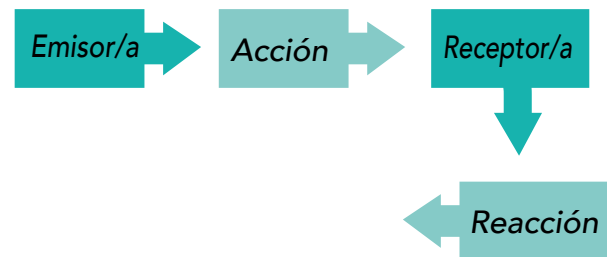
Esta quiere decir que cualquier proceso comunicativo requiere la existencia física de quienes participan, emisor/a y receptor/a, que estén frente a frente o que tengan una relación por medio de un canal de comunicación. Esta interdependencia se puede ver limitada si no hay correspondencia entre el/la emisor/a y el/la receptor/a, es decir, solo hay presencia física pero no hay sinergia.



- **De acción-reacción**

Este se refiere a la respuesta del/de la receptor/a (reacción) que surge como consecuencia del mensaje (acción) enviado por la fuente (quien da al significado la forma de mensaje). Esto lo que genera es una retroalimentación de forma que, si es

necesario, la fuente pueda modificar su mensaje.



- **Las expectativas**

Estas se refieren al conocimiento mutuo entre el/la emisor/a y el/la receptor, lo cual les permite establecer expectativas de las posibles respuestas que provocan los mensajes transmitidos, y así generar empatía y ponerse en los zapatos del/de la otro/a.

- **Interacción**

Se refiere a las interrelaciones que se generan entre los/as participantes en el proceso, que permiten no solo un conocimiento individual sino mutuo, un espacio de reciprocidad.

- ***El lenguaje***

Es la facultad humana que permite la comunicación social, se vincula con la capacidad de razonar, posibilita que la persona represente la realidad con símbolos (León, 2005). Tiene dos funciones, la cognoscitiva, que permite razonar, adquirir y desarrollar conocimientos, y la comunicativa, la cual se dirige a transmitir mensajes.

VII. OBSTÁCULOS DE LA COMUNICACIÓN

Se logra

Reconocer y vivenciar los obstáculos de la comunicación. Estos se refieren a las barreras que distorsionan la comunicación e interfieren de forma completa o parcial en el proceso (también se les conoce con el nombre de ruido o interferencias). Es importante conocer cuáles son esos obstáculos para enfrentarlos pero, sobre todo, para que el mensaje llegue de forma correcta y con el sentido que se requiere, con el objetivo de lograr una comunicación efectiva.

De acuerdo con León (2005) dichas barreras se clasifican en cinco tipos: semánticas, físicas, fisiológicas, psicológicas e ideológicas. Por otro lado, van der Hofstadt (2005) las clasifica de forma general en tres grandes grupos debidas a sus causas, debidas al entorno, y al tanto emisor como al receptor.

1. Barreras generadas por el entorno

Estas se refieren a causas externas al/a la emisor/a y al / a la receptor/a , se producen en el ambiente en el que se da la comunicación. Aluden a ruidos altos o bajos que limitan la escucha e interfieren en la transmisión del mensaje, lo cual conlleva a que no se comprenda ni se transfiera de forma adecuada.

En estas barreras también se pueden incluir los medios que se utilizan para transmitir o recibir el mensaje, como el teléfono, la computadora, los parlantes, entre otros. A ellas igualmente se les llama barreras físicas. De acuerdo con van der Hofstadt (2005), se deben al medio ambiente, a características físicas del espacio y a lo relacionado con la organización (en caso de que sea una actividad y no solo comunicación interpersonal). Algunas de estas barreras se refieren a tamaño del espacio; interrupciones del teléfono aglomeración, dispersión o bullicio de personas, ruidos de carros, frío, calor y lluvia.

Actividades

El campo minado

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Bolas pequeñas o bolas de papel reciclado, cinta amarillas o mecate, pañuelos, campanas u objetos que generen ruido.

Objetivo

Analizar las limitaciones ocasionadas por el entorno en la comunicación.

Desarrollo

La persona que facilita prepara un gran "campo minado" en un espacio amplio, trazando con la cinta amarilla un rectángulo y colocando las bolas en desorden dentro de este, las cuales serán las minas.

El grupo se divide en parejas, un/a integrante de cada pareja se tapa los ojos con el pañuelo, este/a deberá cruzar el campo minado sin tocar las minas, pues

si las pisa explotará. Su pareja deberá guiarlo/a verbalmente, desde la parte externa del campo minado, para que logre cruzar, indicándole si hay una mina o no y hacia donde debe caminar sin pisarla.

Se seleccionará una cantidad de participantes, de acuerdo con el tamaño del grupo, quienes desde afuera del campo minado estarán haciendo ruido con las campanas u otros objetos.

Cada vez que alguien toque una mina vuelve a empezar el trayecto.

Preguntas generadoras

¿Lograron llegar a la meta?

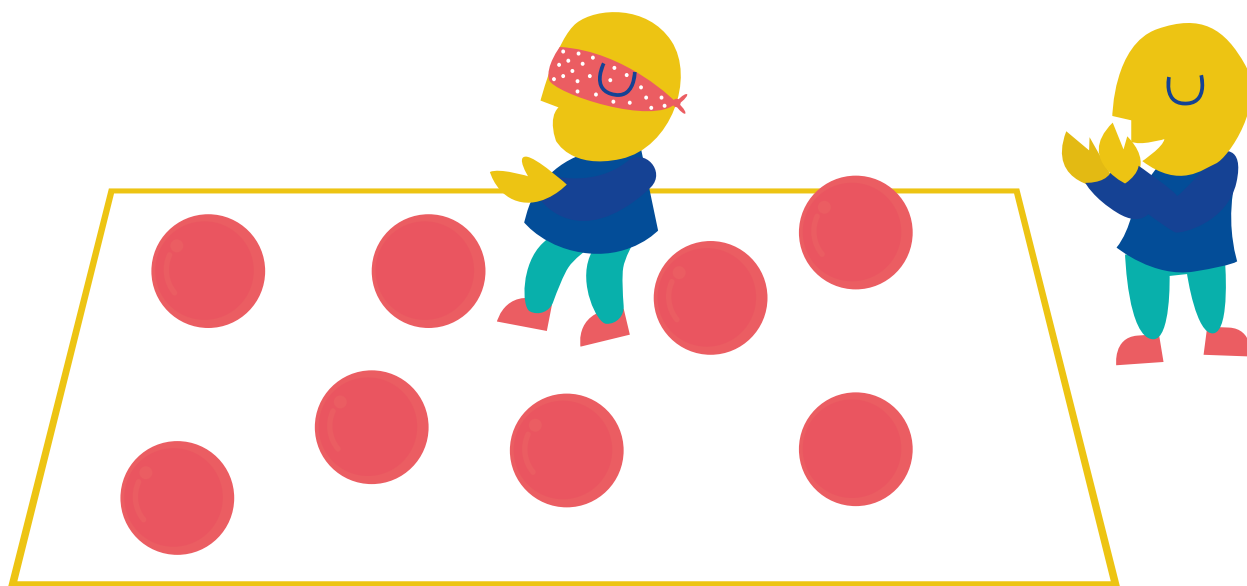
¿Cuáles fueron las interferencias que les afectaron?

¿Lograron comunicarse de forma adecuada?

¿Cuáles obstáculos interfieren en la comunicación efectiva en nuestra vida cotidiana?

Fuente

Juego modificado de uno que se aprendió en un taller realizado en el IDELA por Alfred Kaufman, 2006.



El escándalo

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Objetos que hagan ruido, un mensaje breve en una hoja.

Objetivo

Analizar elementos del entorno que limitan la comunicación efectiva.

Desarrollo

El grupo se divide en dos, la mitad grupo se queda en la parte central de un espacio amplio, la otra mitad se vuelve a dividir en dos y se coloca a ambos lados.

Se le da un mensaje no muy largo a cada equipo, excepto al que está en el centro.

El reto para los dos equipos que tienen el mensaje es tratar de hablar y hacer entender el mensaje al otro lado.

El equipo de en medio tiene que hacer mucho escándalo desde unos 5 segundos antes de empezar el juego.



El mensaje no puede ser un dicho o un refrán fijo, sino una frase normal. Empieza un equipo como emisor y el otro como receptor y luego se cambian los roles.

Preguntas generadoras

¿Lograron pasar su mensaje?

¿Les costó mucho?

¿Cómo hicieron para entender bien el mensaje del otro equipo?

¿Qué aprendimos de la comunicación efectiva?

¿Cuáles fueron las dificultades que enfrentaron?

¿Qué estrategias utilizaron?

¿Tuvieron que gritar?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.19.

Comunicación frustrada

Edades

A partir de 8 años.

Materiales

Objetos que produzcan ruido, un mensaje breve en una hoja.

Objetivos

Tomar conciencia de los obstáculos que pueden darse en la comunicación.

Reflexionar acerca de los sentimientos que pueden generarse a partir de interferencias en la comunicación.

Desarrollo

La persona facilitadora solicitará un/a voluntario/a para salir del salón, a este/a persona se le entregará una hoja con el guión de lo que habrá de comunicar a sus compañeros/as (haciendo énfasis en que deberá cuidar entonación, gestos, articulación, claridad, etc.).

Mientras la persona lee fuera del salón el papel, al grupo se le indicará que a su regreso deberán comenzar a hacer ruido paulatinamente (de menos a más) con algunos de los objetos proporcionados, con la voz, parándose, etc. El ruido debe mantenerse continuo.

La persona voluntaria puede ensayar algunas estrategias.

La dinámica termina cuando la persona voluntaria que transmite el mensaje dé por terminada su participación, o cuando quien facilita lo indique.

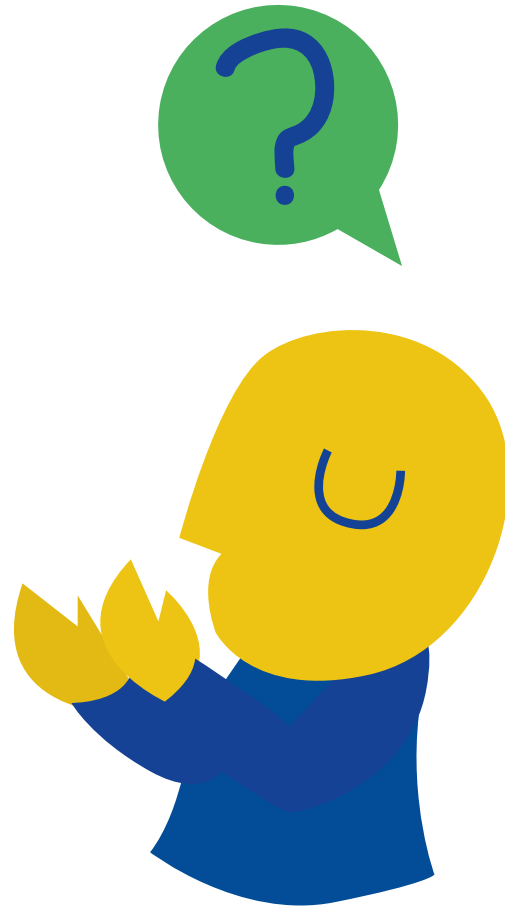
Preguntas generadoras

- ¿Cómo se sintió la persona que debía transmitir el mensaje?
- ¿Cómo se sintió el grupo haciendo ruido?
- ¿Cuáles estrategias utilizó la persona para comunicarse con el grupo? ¿Qué otras estrategias se les ocurren?

- ¿Tiene alguna referencia en la vida diaria?
- ¿Es buena solución tratar de gritar más fuerte que el grupo?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n.6.34, variación de una idea de Ávila, Chávez, Sánchez y Silva en Limpens, 1999.



2. Barreras generadas por el/a emisor/a

Estas se refieren a las que genera la persona cuando toma el rol de emisor/a; de acuerdo con van der Hofstadt (2005), se relacionan con el código que se utiliza y con las habilidades personales.

Se relacionan con la ausencia de un código común entre el/a emisor/a y el/la receptor/a, lo cual implica una incapacidad en la comunicación o problemas en esta, además, se refiere a la utilización de un mensaje ambiguo y poco claro.

Con respecto a las habilidades personales del emisor/de la, estas se vinculan a aquellas que son limitadas en la persona que emite el mensaje, tales como la no escucha, las suposiciones, no preguntar, no aclarar, adivinar el pensamiento del/la receptor/a, no responder claramente, etc.

También, en estas limitaciones se incluyen los prejuicios, estereotipos, valores, aprendizajes, autocontrol e historia de la persona, que influyen en la forma de transmitir el mensaje y de ver al/a la receptor/a. Además, intervienen las actitudes que se tenga con respecto al tema y hacia las personas a quienes se les transmite el mensaje.

Actividades

Haz lo que yo digo pero no lo que yo hago

Edades

A partir de 4 años.

Materiales

Ninguno

Objetivo

Reflexionar acerca de la claridad del mensaje emitido por el/la emisor./a

Desarrollo

Los/as participantes se distribuyen en el espacio, quien facilita da las siguientes consignas que los/as deben realizar.

Al decir Juan, dan un salto hacia atrás.

Al decir María, dan un salto al frente.

Al decir cuatro, dan media vuelta.

Al decir avión, abren los brazos.

Al decir tren, se dan palmadas en las rodillas.



Quien facilita explica y lo hace de forma ordenada la primera vez, de manera lo dicho coincida con sus propios movimientos. Las siguientes veces la orden que dé no coincidirá con sus movimientos, para así confundir a los/as participantes (quienes a veces se fijarán y repetirán los movimientos y no lo que se dice).

Preguntas generadoras

¿Cómo se sintieron?

¿Hubo limitaciones para cumplir las acciones que se decían? ¿Cuáles?

¿El/la emisor/a los confundió?

¿Cómo se producen estas limitaciones en la comunicación diaria?

¿Hubo confusión con los códigos utilizados?

Fuente

Basado en un juego aprendido en el taller de "Ludopedagogía para la Paz", en la UNA, 2016.

Teléfono chocho

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Frases escritas.

Objetivo

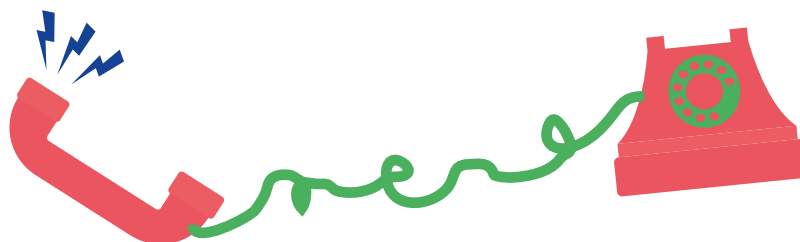
Concienciar sobre la distorsión de la información en un proceso comunicativo debido a barreras causadas por el/la emisor/a.

Desarrollo

Seis personas del grupo salen unos momentos del salón. El resto del grupo observa. Quien coordina el juego tendrá varios mensajes por escrito, por ejemplo:

“Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación con la novia del hermano de José, y que si quería ir le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo.”

A continuación se llama una de las personas que salieron, se le dice que tendrá que pasar a la siguiente persona un mensaje que nada más escuchará una vez.



Después de la lectura –en voz alta y clara del mensaje se llama a la siguiente persona. La primera persona repite la consigna a la segunda persona y trata de reproducir la frase (una sola vez). La segunda persona escucha con atención y llama a la tercera persona, así hasta llegar a la sexta persona, quien reproducirá al grupo lo que quedó del mensaje.

Preguntas generadoras

¿Cómo se ha distorsionado el mensaje?

¿Cuáles fueron las dificultades que enfrentaron los/as emisores/as del mensaje?

¿Qué se puede hacer para evitar las distorsiones causadas por el/la emisor /a en la comunicación cotidiana?

Fuente

Basado en el aprendizaje de un juego tradicional, que se practica desde la infancia en las escuelas y en otros espacios. y en Limpens, 2015, juego n. 6.54.

Mímica

Edad

A partir de 10 años.

Materiales

Ninguno.

Objetivos

Reflexionar sobre las limitaciones generadas por el emisor en la comunicación.

Analizar códigos utilizados por el/la emisor/a.

Desarrollo

Salen cuatro personas. El grupo se pone de acuerdo sobre una pequeña historia y designa a un/a intérprete.

Entra la primera persona que estaba afuera y observa la historia relatada por quien interpreta con solo mímica. Luego recibe la consigna de relatar la misma historia otra vez con mímica a la segunda persona. Así hasta la cuarta persona, quien tiene que contar qué entendió de la historia.

En todo el proceso no se vale hacer preguntas ni hacer aclaraciones.



Las representaciones de mímica se hacen una sola vez por persona.

Preguntas generadoras

¿Se logró contar la historia con mímica?

¿Hubo muchos cambios en la historia de un/a emisor/a a otro/a?

¿Cuáles fueron los malentendidos?

¿Cómo podemos mejorar nuestro rol como emisores/as?

Fuente

Basado en Limpens, 1997.

Cintas de prejuicios

Edad

A partir de 10 años.

Materiales

Etiquetas o fichas pequeñas con estereotipos.

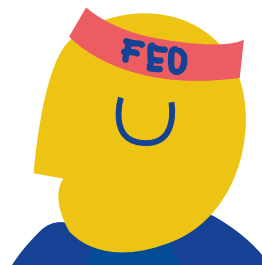
Objetivo

Analizar cómo influyen los prejuicios y estereotipos del/de la receptor/a en la comunicación efectiva.

Desarrollo

Se forman grupos de siete a diez personas, dependiendo de la cantidad de participantes. Se trata de mantener una discusión en la que cada persona tiene una etiqueta en la frente, para analizar cómo influyen los estereotipos y prejuicios en la comunicación.

El/la facilitador/a o facilitadora coloca en la frente cintas o fichas sin que sean vistas por la persona a la que se le coloca. En las cintas viene una palabra que estereotipa a la persona (ejemplos: idiota, extremista, aburrida, ilusa, inteligente, líder).



Una vez que se colocan todas las etiquetas, se propone un tema por discutir.

Cada participante trata a las demás personas de su grupo, durante toda la discusión, con base en lo que para ella significa el estereotipo que le ve en la frente (ejemplo: bostezar cuando habla la persona aburrida). Se puede exagerar.

No hay que decir abiertamente lo indica la cinta, sino tratar a esa persona con la idea que se tiene de quien responde a esa etiqueta.

Preguntas generadoras

¿Qué sentimientos surgieron con la forma en que le trató la otra persona?

¿Qué problemas genera la comunicación con etiqueta?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.3 y en Laconte y Temur, 1998.

3. Barreras generadas por el receptor

Estas limitaciones se relacionan con las habilidades personales de quien toma el rol de receptor/a, si hay falta de habilidades de comunicación como no prestar atención al mensaje, no escuchar, hacer evaluaciones, no preguntar, ausencia de retroalimentación, actitudes negativas, estereotipos, entre otras.

Con respecto a las limitaciones que se generan por el/la emisor/a y el/la receptor/a, estas también se conocen como barreras semánticas (León, 2005). Estas se dan por la falta de coincidencia entre el/la emisor/a y el/la receptor/a, como por ejemplo, en los diversos significados que cada persona le da a las palabras y expresiones, o las formas diferentes de como se interpretan estas. Lo anterior se relaciona con aspectos culturales y contextuales, con los aprendizajes y la visión de la realidad de cada persona, así como con las percepciones. Pero, además, muchas veces sucede por desconocimiento del significado de las palabras o el uso incorrecto que se les da.

Dichas limitaciones también se deben a barreras psicológicas (León, 2005), las cuales se refieren a la forma particular en que cada persona percibe la realidad, debido a su carácter, experiencias de vida personales, temperamento y actitudes.

También, se puede puntualizar en aspectos socioculturales de las personas participantes en el proceso de comunicación, que se refieren a la lengua de pertenencia, al uso del lenguaje y a la pertenencia a un determinado grupo social, aspectos que dan contenido y significado a las palabras, así como pueden generar diferencias importantes en la interpretación del lenguaje verbal y no verbal entre el/la emisor/a y el/la receptor/a.

Actividad

Contar anécdota

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Ninguno.

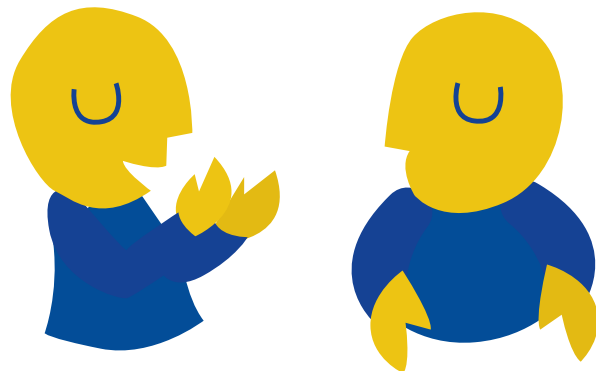
Objetivo

Analizar los elementos que limitan la comunicación debido al/a la receptor/a.

Desarrollo

Se forman grupos de acuerdo con la cantidad de participantes, pueden ser de cinco. Un/a integrante de cada grupo se va para afuera y se le solicita que piense en una anécdota interesante o divertida que luego le compartirá a su grupo.

El/la facilitador/a explica a los grupos que cuando la persona que está afuera llegue a contar su anécdota deben hacer otras cosas menos ponerle atención y escucharla, por ejemplo, hablar entre sí, peinarse, ver el celular, buscar algo en sus bolsillos, etc.



La actividad termina cuando el/la facilitador/a indique o cuando las personas que cuenten las anécdotas se den por vencidas.

Preguntas generadoras

- ¿Cómo se sintieron al no ser escuchados/a?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de este tipo de situaciones en la realidad?
- ¿Qué consecuencias tiene este tipo de situaciones en la realidad?
- ¿Qué estrategias implementaron para ser escuchados/as?

Fuente

Basado en un juego aprendido en un taller hace varios años en Querétaro, México.

VIII. LA COMUNICACIÓN COMO HABILIDAD SOCIAL

Se logra

Reconocer la comunicación como habilidad social, al participar en actividades vivenciales que permitan su práctica y reflexión.

Las habilidades sociales son herramientas desarrolladas por las personas, que les permiten vivir e integrarse en la sociedad, expresarse, crecer y tener bienestar. De acuerdo con Del Prette y Del Prette, 2002 (citados por Guimarães y Rodríguez, 2012), las habilidades sociales se refieren a un conjunto de comportamientos del/de la individuo/a que favorecen una interacción positiva con el medio social en el cual se desarrolla.

Peñañiel y Serrano (2010) mencionan que se puede hablar de tres tipos de habilidades, las cognitivas, las emocionales y las instrumentales, las cuales se explican a continuación.

1. Habilidades cognitivas

Estas se vinculan con aspectos psicológicos y se relacionan con el “pensar” como:

- Identificar necesidades, preferencias, gustos y deseos tanto propios como de las demás personas.
- Resolver problemas utilizando alternativas, consecuencias y relaciones.
- Identificar conductas deseables socialmente.
- Autorregulación.
- Identificar el estado de ánimo propio y de las demás personas.

Actividades

Llegó carta

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Ninguno.

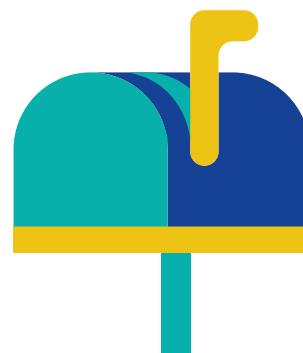
Objetivo

Generar un espacio para la expresión de necesidades, gustos y preferencias.

Desarrollo

Todas las personas que participan se colocan en un círculo. La persona que facilita dice la siguiente frase: "Llegó carta", el grupo contesta "¿Para quién?" y replica con una frase (acerca de un gusto, una necesidad o un deseo), por ejemplo: "Para quienes les gusta que los traten con cariño".

Cada persona que se identifica con la frase dicha da un paso hacia el frente y dice "yo". Y así continúa el juego hasta decir diversas frases relativas a gustos, preferencias y necesidades.



Preguntas generadoras

¿Tuvo algún grado de dificultad expresar mi necesidad, gusto o deseo frente a otras personas?

¿Cómo se siente al identificar que otras personas también comparten las mismas necesidades, gustos, deseos?

Fuente

Modificación del juego tradicional muy conocido con el mismo nombre y que se juega desde la infancia.

La cancha de los gustos

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Ninguno.

Objetivo

Identificar los gustos, las necesidades, las preferencias de sí mismo/as y de las personas.

Desarrollo

Todas las personas participantes se colocan en una línea, como si fueran la red de una imaginaria cancha de tenis.

La persona que facilita se pone de frente, en la misma línea y empieza a mencionar frases con dos opciones, por ejemplo:

A quienes les gusta más los días nublados o los días con sol.

Quienes desean aprender otro idioma y los que no.

Quienes se sienten felices y quienes se sienten tristes.

En cada opción señala con sus manos un campo para opción, uno (por ejemplo: días nublados) y otro para opción dos (ejemplo días con sol).

Quienes participan se colocan en el campo de su preferencia. No hay discusión y después de unos segundos se colocan en la red otra vez para esperar otras frases.

Se enfatiza que la elección debe ser individual (no dejarse influir por otras personas) y no se vale criticar el gusto de otra gente, ni tratar de persuadir a alguien de cambiar de campo.

Después de unos cuantos ejemplos se anima a quienes participan para que formulen también frases con dos opciones, acerca de necesidades, deseos, etc.

Ejemplos de frases:

Cuando voy al cine prefiero una película romántica o de acción.

A quienes les gusta dialogar y a quienes no.

Quienes están de acuerdo con gritar para ser escuchados/as y quienes no.

Preguntas generadoras

¿Pudieron escoger las opciones libremente?

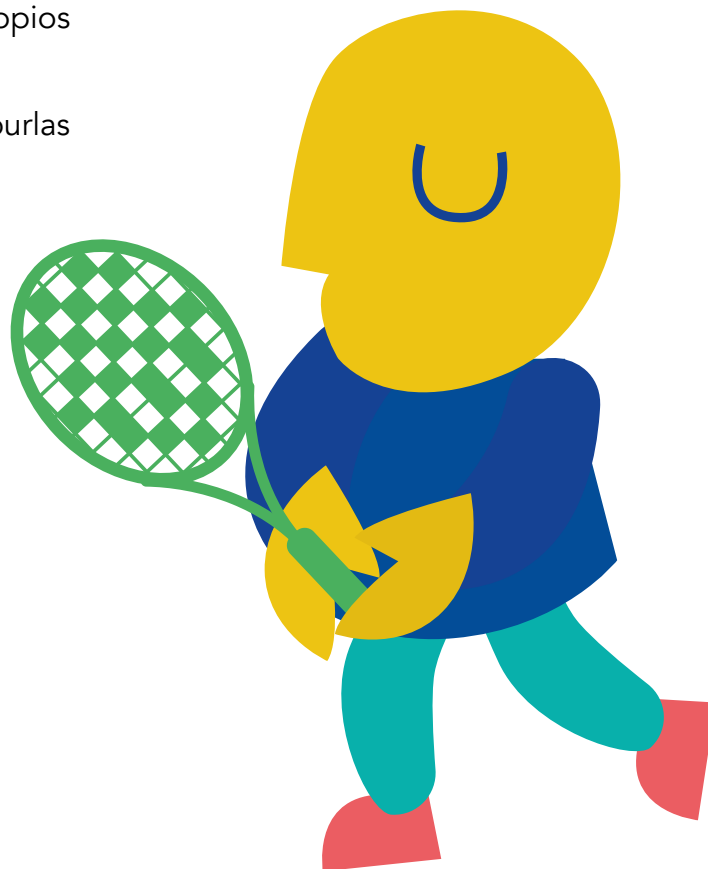
¿En algunos momentos les fue difícil escoger alguna opción?

¿Les fue fácil o difícil identificar los propios deseos, preferencias, necesidades?

¿Se dieron reacciones, presiones, burlas con respecto a algunas elecciones?

Fuente

Basado en Limpens, 1997.



2. Habilidades emocionales

En estas se encuentran las manifestaciones de emociones, se relacionan con el "sentir", como:

- Ira.
- Enojo.
- Alegría.
- Tristeza.
- Vergüenza, entre otras.

Actividad:

Ahí viene el coyote

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Ninguno.

Objetivo

Expresar diferentes emociones en un grupo.

Desarrollo

El grupo se coloca en un círculo y va girando y cantando "Ahí viene el coyote, ahí viene el coyote, ahí viene el coyote ¿Qué quiere el coyote aquí? ¿Qué quiere el coyote allá?". Quien facilita entonces responde: El coyote quiere que todos/as muestren alegría" y los/as participantes lo hacen. Y así continúa con otras emociones como por ejemplo: el coyote quiere que muestren enojo, tristeza, vergüenza, frustración.

Preguntas generadoras

¿Por qué es importante expresar emociones?

¿Les fue fácil o difícil expresar las emociones ante las demás personas? ¿Por qué?

Fuente

Variación de un juego aprendido en un taller de la Subcomisión Lúdico creativa de CONARE, Costa Rica.



3. Habilidades instrumentales

Estas tienen un fin útil, se relacionan con acciones, con el "actuar", como por ejemplo:

Conductas verbales

- Formulación de preguntas.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Formular respuestas.
- Alternativas a la agresión.
- Rechazo a provocaciones.
- Negociación.

Conductas no verbales

- Posturas.
- Tono de voz.
- Intensidad.
- Ritmo.
- Gestos.
- Contacto visual.

Actividades

Extraterrestres

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Tarjetas con preguntas.

Objetivos

Desarrollar la comunicación verbal.

Estimular las conductas verbales.

Desarrollo

Comienzan el juego cuatro participantes que hacen de extraterrestres. El resto del grupo son terrícolas. Cada extraterrestre toma una ficha con dos preguntas para investigar y espacio para otras dos que se deben inventar. Las preguntas de las fichas son distintas.

Una vez que cada extraterrestre ha escrito sus propias preguntas, comienza la investigación en la Tierra, preguntando individualmente o en pequeño grupo.

Se anotan las respuestas.

Es conveniente realizar una misma pregunta a distintos/as terrícolas para comprobar el grado de fiabilidad de sus respuestas.

Al finalizar sus averiguaciones, expresan sus resultados, mientras que los/as terrícolas pueden intervenir.

Después de esta puesta en común, otro equipo hace de extraterrestres.

Las preguntas dependen de la edad de quienes participan y versan sobre aspectos cotidianos que normalmente consideramos "evidentes". Por ejemplo:

¿Por qué los/as niños/as van a la escuela?

¿Por qué se utiliza el masculino para los géneros y no al revés?

¿Por qué hay niñas/os que no quieren ir a la escuela?

¿Por qué hay tráfico?

¿Por qué hay armas?

¿Por qué hay ricos/as y pobres?

¿Por qué hay pocos parques infantiles?

¿Por qué hay personas que lloran? Etc.

Preguntas generadoras

¿Se logró contacto visual al hacer las preguntas?

¿Cuáles fueron los gestos y posturas que se generaron?

¿Hubo dudas o dificultad al formular preguntas y respuestas?

¿Hubo algún grado de dificultad para responder a preguntas relacionadas con los aspectos más cotidianos de nuestra vida?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 6.45.



Sí/No

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Fichas con diferentes animales.

Objetivo

Formular preguntas que permitan conocer aspectos fundamentales para lograr un objetivo.

Desarrollo

A cada participante se le coloca en la frente una ficha con la foto de un animal, sin que pueda verla.

Se indica que cada quien debe identificar cuál es el nombre del animal que tiene en su frente, para lo cual debe investigar sus características y demás información haciendo preguntas cerradas (cuya respuesta sea sí o no) a las demás personas del grupo. Solo se pueden hacer dos preguntas a cada persona.

Cuando la persona esté completamente segura de cuál es el nombre del animal, puede preguntar si es ese animal el que tiene en la frente.



Preguntas generadoras

¿Hubo dificultad para formular preguntas cerradas?

¿Se logró contacto visual al hacer las preguntas?

¿Cuáles fueron los gestos y posturas que se generaron?

¿Hubo dudas o dificultad al formular preguntas y respuestas?

¿La información recolectada me permitió lograr el objetivo?

¿Hubo algún momento de frustración en el juego?

Fuente

Juego aprendido en un taller realizado por Alfred Kauffman, UNA, Costa Rica, 2006.

Habilidades comunicativas

Una habilidad comunicativa es:

la competencia que tiene una persona para expresar sus ideas, sentimientos, necesidades, sueños y deseos por medio del lenguaje oral y escrito. Asimismo, la capacidad para comprender los mensajes que recibe a través de estos códigos. (Valderrama, 2000, p.271)

El fortalecimiento de las habilidades comunicativas permite que los/as humanos desarrollen capacidades para su crecimiento personal y mantener mejores interacciones con otras personas, lo cual genera interrelaciones más óptimas, un entendimiento adecuado y fortalece las habilidades para resolver y manejar de forma pacífica los conflictos. Asimismo, dichas habilidades incentivan en las personas una interacción constructiva.

Las habilidades comunicativas son las capacidades para:

Comprender

Escuchar

*Hacerse
entender*

*Dar
respuestas*

Es importante reconocer que las habilidades comunicativas no se separan de los sentimientos y de la afectividad humanos, ni del reconocimiento de la dignidad mutua, por el contrario, dan cabida a un proceso socioafectivo, así como a un espacio de reconocimiento y respeto de los derechos humanos.

1. Actividad para comprender

Dibujos cooperativos

Edad

A partir de 6 años.

Material

Hojas blancas y lápices.

Objetivo

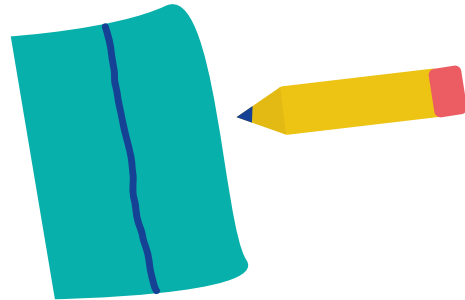
Promover la comprensión mutua y la toma consensuada de decisiones.

Desarrollo

Se trabaja por parejas, cada pareja tendrá una hoja blanca y un solo lápiz.

Primera parte: Las parejas toman entre las dos el mismo lápiz y trazan una línea que divide la hoja en dos, luego dibujan sin hablar, sosteniendo el lápiz entrelso dos.

Segunda parte: Las parejas toman el mismo lápiz en la mano y trazan una línea que divide la hoja en dos, luego hacen el primer trazo, se toman un momento y un/a integrante de la pareja hace una pregunta relacionada con el segundo trazo. Se realiza



la siguiente parte del dibujo, nuevamente se detienen y esta vez es el turno del/de la otro/a participante de hacer la pregunta y así sucesivamente hasta terminar el dibujo.

Preguntas generadoras

¿Cuáles fueron las dificultades que enfrentaron?

¿Cuáles fueron las diferencias entre la primera y la segunda etapa?

¿Lograron comprenderse?

Fuente

Variación del juego 7.11 en Limpens, 2015, idea original de H. Strauss en Antons, Klaus, 1990.

2. Actividad para escuchar

Escucha activa

Edad

A partir de 12 años.

Material

Ninguno.

Objetivo

Fomentar la escucha efectiva, la comprensión y dar buena retroalimentación de lo que se escucha.

Desarrollo

Durante toda la discusión hay una regla: una persona "B" tiene que parafrasear o resumir el argumento de otra persona "A" que acaba de hablar, antes de dar una respuesta, y esperar a que "A" diga 'correcto'.

La persona "A" puede también decir 'incorrecto' e indicar lo que faltó en el resumen de "B". En este caso "B" vuelve a resumir el argumento de "A" hasta que "A" diga 'correcto'. Apenas en este momento "B" puede formular su respuesta y sus argumentos.

Una tercera persona "C" 'parafrasea' o resume lo dicho por "B" espera su reacción 'correcto' o 'incorrecto' antes de dar sus propios argumentos.

Preguntas generadoras

¿Les costó mucho trabajo parafrasear?

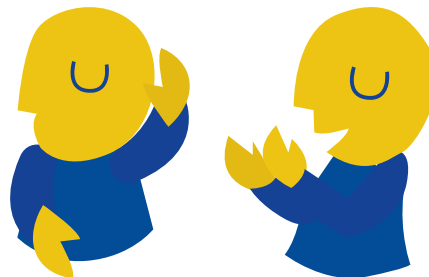
¿Olvidaron las reglas?

¿Lograron resumir bien desde la primera vez?

¿Qué aprendieron sobre la escucha y la retroalimentación en una discusión?

Fuente

Basado en Limpens, 2003, p. 183 y en Cascón y Beristain, 2006, p. S98.



3. Actividad para hacerse entender

Con ojos nuevos

Edad

A partir de 5 años.

Materiales

Tarjetas con indicaciones.

Objetivo

Desarrollar la comunicación para hacerse entender de diferentes formas.

Desarrollo

Se trata de representar en clave de humor una serie de acontecimientos escritos en unas fichas de tipo A, con el estilo que nos indican unas fichas B. Por lo tanto, cada jugador/A debe tomar al azar una ficha A y otra B.

Ejemplos de acontecimientos (fichas A):

La pérdida de un paraguas.

Lavar los platos un domingo.

La salida de vacaciones.

La entrada de los/as alumnos/as al colegio.



La espera del autobús y cuando llega no hay sitio para todos/as.

La derrota de tu equipo favorito.

El diálogo con un turista del que no entiendes su idioma.

Ejemplos de estilo (fichas B): modo cómico, modo lírico, modo trágico, modo escandaloso, modo entusiasta, modo asustado, modo polémico, modo emotivo, etc.

Preguntas generadoras

¿Fue fácil o difícil hacerse entender?

¿Cuáles limitaciones o ventajas encontraron?

¿Cuáles fueron las formas de lenguaje utilizadas para hacerse entender?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 4.24, según una idea de M. Fustier en Jares, 2001.

4. Actividad para dar respuestas

El micrófono mágico

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Micrófono, caja con diversas preguntas, música

Objetivo

Favorecer el espacio para dar respuestas y escucharlas.

Desarrollo

Todas las personas participantes se sientan en círculo. El objeto que hace de micrófono se pasa de una persona a otra y solo se puede hablar a través de este.

Se pone música y se empieza a pasar el micrófono en círculo. Cuando para la música, la persona que queda con el micrófono toma una pregunta de la caja y da la respuesta.

Se puede compartir el micrófono con la persona que está al lado y dar la respuesta juntos/as.

Preguntas generadoras

¿Fue fácil o difícil responder las preguntas frente a todo el grupo?

¿Les pareció ventajoso o difícil dar respuestas de forma cooperativa con la persona que está al lado?

Fuente

Variación de Cascón y Berinstain, 2006, p. 103.



IX. COMUNICACIÓN PARA LA PAZ

Se logra

- Conocer las características de una comunicación para la paz.
- Favorecer el desarrollo de habilidades para una comunicación para la paz, por medio de actividades lúdicas.

La comunicación para la paz se refiere a la que permite la expresión asertiva de sentimientos y pensamientos, la escucha activa, el diálogo y la utilización de un lenguaje verbal y no verbal que dignifica a las personas.

Se refiere a un proceso comunicativo que no ofende, que no hiere, no causa inseguridad y no agrede a las personas, es respetuoso, sincero, honesto, permite la libertad de expresión.

Es una comunicación para la paz porque se entiende esta como un derecho humano, por lo tanto implica el reconocimiento, respeto de este. A lo mismo se refiere la Declaración sobre la preparación de

las sociedades para vivir en paz (1978), "Reafirmando el derecho de las personas, los Estados y toda la humanidad a vivir en paz" (párr. 4). En su artículo 1 también menciona:

Toda nación y todo ser humano, independientemente de su raza, convicciones, idioma o sexo, tiene el derecho inmanente a vivir en paz. El respeto de ese derecho, así como los demás derechos humanos, redundan en el interés común de toda la Humanidad y es una condición indispensable para el adelanto de todas las naciones grandes y pequeñas, en todas las esferas.

Así, la paz se visualiza no como un concepto restringido de ausencia de guerra, se plantea como la libertad, la justicia y la ausencia de violencia, como un interés común de todas las personas y pueblos.

Asimismo, como menciona Alemany (s f.) "En la paz se hacen posibles y culminan una serie de derechos humanos" (p. 6).

De acuerdo con La Declaración universal de Derechos Humanos

“Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos” (Naciones Unidas, 1948, Artículo 28, párr. 1.

1. Características de la comunicación para la paz

Horizontal

La comunicación horizontal supone que las personas se reconozcan como iguales en dignidad y derechos, lo cual implica dar el lugar que se merece cada quién en los procesos comunicativos y de dialogo, darles el espacio para participar y expresarse.

¿Cómo se hace posible la comunicación horizontal?

- Al generar un clima de confianza.
- Aceptando a las personas y sus diferencias.

- Escuchando de forma efectiva.
- Reconociendo y diferenciando los intereses y los sentimientos.
- Al ser flexibles.
- Sin imponer criterios.

Asertiva

La comunicación asertiva es clara, congruente, abierta, honesta y respetuosa, permite que la persona exprese sus ideas, sentimientos y pensamientos sin perjudicar a los/as otras. Al mismo tiempo, recibe y acepta las opiniones y expresiones de las otras personas.

¿Cómo se hace posible la comunicación asertiva?

- Respetando a las otras personas.
- Al expresar las ideas y opiniones.
- Por la expresión de sentimientos.
- Al haber claridad.
- Defendiendo los derechos.
- Practicando la honestidad.
- Aceptando las opiniones de otras personas.

No violenta

No acepta la violencia como mecanismo para comunicarse, pero, además, genera propuestas para que no se utilice o para minimizarla. Implica un proceso de transformación individual y colectivo en la forma de comunicarse de forma pacífica.

2. La comunicación para la paz como una práctica

Las habilidades para una comunicación para la paz se fortalecen y desarrollan siempre que se asuman como necesarias y como una práctica cotidiana en las relaciones interpersonales, pero, además, como un derecho que permite ejercer las propias libertades y las de las otras personas.

La comunicación como una habilidad requiere ejercitarse, pero, cuando esta se dirige a la paz, se encuentra cargada de una serie de valores que justifican las actitudes, la toma de decisiones y las acciones que fomenten la paz. Por medio de esta, se pretende que se respete y

promueva la dignidad de cada persona, a través de una práctica que permita su desarrollo (ver cuadro 1).

Cuadro 1

La comunicación para la paz permite la práctica de:

Escucha activa
Diálogo
Afectividad
Asertividad
Cooperación
Confianza
Comprensión
Búsqueda de alternativas para el manejo y solución de conflictos
Aprecio y respeto a las diferencias
Aceptación y aprecio mutuo
Expresión libre y respetuosa
Reconocerse como sujetos de derechos

Fuente: Elaboración propia.

Propuesta de prácticas de comunicación para la paz

En este apartado se propone la práctica de la comunicación para la paz, basándose en el modelo propuesto por Rosenberg (2009). Este autor plantea la “comunicación no violenta”, basa su enfoque en una comunicación de hablar y escuchar desde el corazón, de dar desde el corazón; en un proceso de conexión con nosotros mismos/as y las otras personas que surja de la compasión natural.

Rosenberg (2009) plantea un modelo de comunicación no violenta que consiste en 4 pasos:

- La observación.
- La expresión de sentimientos.
- La expresión de necesidades.
- La expresión de la petición.

Este modelo involucra ir desde mirar el exterior a observar el interior para poder expresarse de forma asertiva; es decir, una buena comunicación implica que la persona mire hacia su interior para reconocer sus

sentimientos y necesidades, no puede haber un proceso de comunicación basado solo en elementos externos.

1. La observación

De acuerdo con la RAE (2016), observar significa “Examinar atentamente”, “Mirar con atención (...)”. Este proceso se refiere a observar con claridad lo que se ve, se escucha, se toca y que afecta, es prestar atención a la situación, las acciones o las actitudes de las otras personas que me incumben.

Es necesario que exista una separación entre observar y evaluar (Rosenberg, 2009). Observar implica prestar atención a los hechos sin emitir juicios de valor, evaluaciones o etiquetas, lo cual sería, al contrario, evaluar. El evaluar provoca que se generalicen aspectos de una persona.

Cuadro 2
Ejemplos:

<i>Ejemplo de observación con evaluación</i>	<i>Ejemplo de observación sin evaluación</i>
Eres demasiado solidario.	Cuando veo que compartes tu almuerzo con algún/a compañero/a creo que eres demasiado solidario/a.
Trabajas demasiado.	Ayer me di cuenta de que trabajaste hasta muy tarde en la oficina, me parece que trabajas demasiado.
Pablo es feo.	No me parece que Pablo sea físicamente atractivo.
Nunca me llamas.	Me parece que me llamas pocas veces en la semana.
Aquí todos son violentos.	Algunas personas que venden drogas o roban son violentas.

Fuente: Elaboración propia basada en Rosenberg, 2009.

Lo que sucede con estos elementos es que cuando se tiende a evaluar en vez de observar se generalizan aspectos en las personas y, en vez de generar comprensión se puede generar actitudes defensivas.

El proceso de observación en la comunicación permite prestar atención a lo que realmente sucede en determinada situación, a lo que dicen las demás personas, a lo que hacen, sus gestos y movimientos. Consiste en observar con cuidado sin emitir juicios de valor o adivinar el pensamiento de los/as demás personas. Muchas veces estos juicios de valor están determinados por los estereotipos y las etiquetas que se dan en la sociedad.

Observar significa que no debo asumir, pensar que..., sino centrarme en la realidad y los hechos. Esto quiere decir que no debo suponer actitudes erróneas, equivocadas por parte de las otras personas, asumiendo que solo yo tengo la razón, lo cual muchas veces permite que se generen etiquetas hacia los/las demás, así como estereotipos que bloquean la observación y la comunicación.

En el proceso de observación es muy importante no evaluar. Las evaluaciones tienden a generalizar, absolutizar y a generar que las personas se sientan criticadas, ofendidas e irrespetadas, crean confusiones, disminuyen la calidad de la comunicación y hasta provocan o incrementan los conflictos.

De acuerdo con Rosenberg (2009), algunos ejemplos de observación evaluativa se realizan con la utilización del verbo "ser", sin indicar si la persona a la que se hace referencia acepta o no la evaluación, usando verbos con connotaciones evaluativas, dando a entender que nuestras ideas de los/as otros/as son las únicas posibles, confundiendo predicción y certeza, sin ser específicos/as al dar ejemplos, usando palabras que implican habilidad y no precisando que es una evaluación.

Actividades

Clonar la estatua

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Pañuelos.

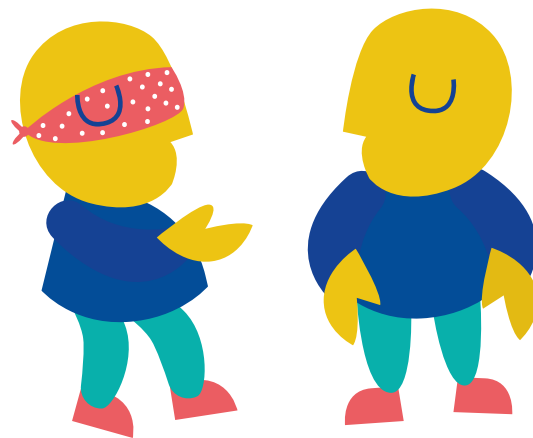
Objetivo

Observar a través del tacto la posición corporal de una pareja para luego imitarla.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas de "estatuas" y "personas ciegas". La persona ciega de cada pareja se tapa los ojos. En este momento su pareja se convierte en alguna "estatua", colocándose en la posición que quiera.

La persona ciega debe, a través del tacto, percibir cuál es la postura adoptada por la "estatua" y reproducirla inmediatamente. Una tercera persona quita la venda de la persona ciega quien puede corregir posibles errores en su posición, hasta



estar igual que la "estatua" (puede ser una posición exacta o simétrica).

Después se cambian los roles.

Preguntas generadoras

¿Tuviste problemas para realizar el ejercicio?

¿Cómo los resolviste?

¿Qué diferencias hubo entre las posiciones de estatuas y ciegas?

Fuente

Limpens, 2015, juego n. 4.21.

Espejos

Edad

A partir de 6 años.

Materiales

Ninguno.

Objetivo

Ejercitar las habilidades de observación, la concentración y la comunicación no verbal.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas.

Una persona de cada pareja comienza haciendo una serie de gestos que son observados por la otra persona y copiados, como en un espejo.

Después de algún tiempo se cambian los roles.

También se puede jugar a los contrarios: el espejo no refleja la misma cosa sino movimientos y gestos contrarios.

Preguntas generadoras

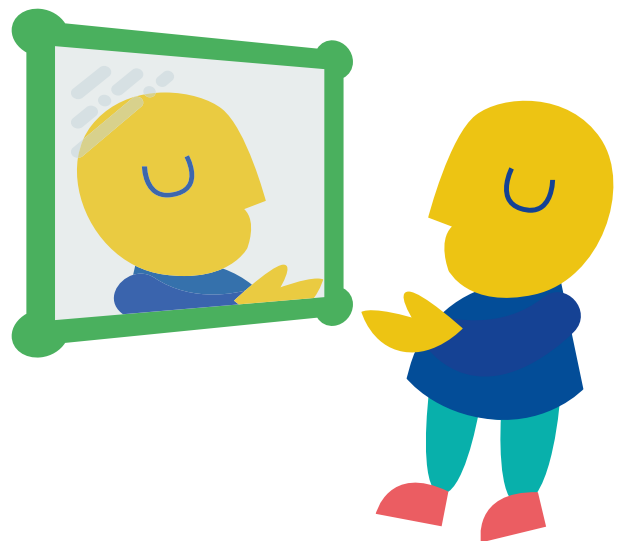
¿Lograron realizar todos los gestos observados?

¿Cómo se sintieron al observar?

¿Tuvieron tiempo suficiente para observar y realizar las acciones observadas?

Fuente

Limpens, 2015, juego n. 6.25 y Orlick, 2001.



Tres cositas

Edad

A partir de 9 años.

Materiales

Ninguno.

Objetivo

Promover la observación y la concentración.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas. Estas se observan con mucha atención durante 30 segundos. Después una persona de cada pareja se da la vuelta y la otra cambia tres detalles de su atuendo (quitar la faja, ponerse otro reloj, etc.), al finalizar, avisa a su pareja, quien tiene que buscar los tres cambios. Luego se cambian los roles.

Preguntas generadoras

¿Lograste observar los tres cambios o tuviste que adivinar?

¿Qué aprendieron sobre su capacidad de



observación?

Fuente

Limpens, 2015, juego n. 8.7 y Limpens, 1997.

Actividades

La estatua feliz

Edad

A partir de 5 años.

Material

Fichas, caja.

Objetivo

Promover la libre expresión de sentimientos.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas. Por turnos una persona de la pareja utiliza a la otra como 'estatua' (en silencio) y moldea toda su figura, su cara, para expresar algún sentimiento (por ejemplo, alegría).

Después de algunos minutos de ensayo, se organiza la 'exposición'. Una pareja a la vez muestra su estatua y el resto del grupo trata de adivinar qué sentimiento se está mostrando.

Luego se cambian los roles en cada pareja y se vuelve a jugar desde el principio.

En la segunda parte se le da una ficha a



cada participante para que escriba un sentimiento y lo ponga en una caja (con cuidado de que no se repitan). Se realiza la misma actividad anterior, solo que esta vez la persona saca la ficha de la caja y moldea su estatua de acuerdo con el sentimiento que está en la ficha.

Preguntas generadoras

¿Qué te gustó más, esculpir o ser estatua?
¿Por qué?

¿Te costó trabajo moldear la figura?

¿Fue difícil identificar los sentimientos expresados por las estatuas?

¿Cuál es la parte más importante de las estatuas? ¿Por qué?

Fuente

Variación de Limpens, 2015, juego n. 6.49 y Mashedor, 1997 (2).

Construyendo una historia

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Revistas, periódicos, hojas blancas, papelógrafos, tijeras, pilots, goma.

Objetivo

Favorecer la expresión creativa de sentimientos.

Desarrollo

Formar grupos de seis o siete personas.

A cada grupo se le entregará los materiales.

La idea es que entre quienes forman cada equipo armen una historia con imágenes que expresen sentimientos.

Se da una oportunidad para que cada integrante del equipo identifique y exprese un sentimiento (y piense en la situación real que originó ese sentimiento, esto no

lo dice). Después ya no se podrá utilizar palabra alguna (ni hablada ni escrita).

Todo el equipo inicia el trabajo para armar la historia. Una vez que tengan armada la historia ordenan y pegan las imágenes en los pliegos de papel.

Al terminar, se sentarán en círculo y cada quien en silencio escribirá en un papel su versión de la historia.

Cuando todas las personas participantes tengan terminada su versión, la compartirán al resto del equipo y, al concluir, platicarán; se puede dar un tiempo para que algunas personas hablen de la situación real que originó el sentimiento mencionado.

Preguntas generadoras

¿Les fue fácil o difícil identificar, expresar los sentimientos y pensar en las situaciones que originaron estos?

¿Cuáles dificultades tuvieron para comunicarse?

¿Fueron muy diferentes las diversas apreciaciones de la historia?

¿Les fue difícil representar una historia sin palabras?

¿Lograron entender las historias de los otros equipos?

Fuente

Variación de Limpens, 2015, juego n. 6.23 y Limpens, 1999.



El cartel de mi vida

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Papelografos, goma, pilots, lápices de colores o pilots.

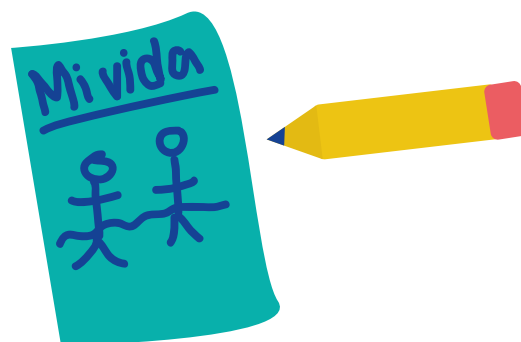
Objetivo

Expresar sentimientos que surgieron en una historia personal o algún momento clave de la vida.

Desarrollo

Se explica al grupo que cada quien elaborará el cartel de una parte de su vida o una historia personal. Este cartel debe centrarse en los sentimientos que surgieron en ese momento.

Cada persona debe imaginar que esta parte de su vida es una película de cine y el cartel anuncia tanto dicha película como los sentimientos vividos, por lo que deberá contener lo siguiente: título de la película, género (romántica, acción), actores/as principales (personas que han sido claves en la historia) y secundarios/as (aquellas que han influido de manera



importante o que han jugado un papel relevante en algún momento de mi vida).

También se pueden incluir algunas imágenes que den cuenta del contenido de la película (fotos, dibujos, algún objeto personal, etc.).

Preguntas generadoras

¿Les gustó compartir parte de su historia y los sentimientos que surgieron con el grupo?

¿Les costó trabajo preparar el cartel?

¿Les gustó escuchar y ver los trabajos de las demás personas?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n.4.38 y Limpens, 1999.

3. Identificar y expresar mis necesidades

Es importante identificar las necesidades propias para poder expresarlas; Es posible que resulte más fácil la primera tarea, pues la expresión se dirige a otras personas y pueden mediar factores que hacen que esto sea más difícil, como temores, timidez, el contexto, el trasfondo sociocultural y las habilidades personales comunicativas.

La expresión de necesidades implica enunciarlas y tomar en cuenta que se relacionan con los sentimientos generados en la situación vivida. La expresión de necesidades tanto como de sentimientos debe ser de forma clara, con sinceridad, con las palabras adecuadas y en el momento propicio.

Actividades

Escribe tres palabras

Edad

A partir de 9 años.

Materiales

Hojas, lápices.

Objetivo

Identificar y expresar las propias necesidades y describirlas de forma precisa.

Desarrollo

Cada quien contesta en forma individual a las siguientes indicaciones:

Escriba tres palabras con las que puede explicar alguna necesidad.

Escriba tres palabras que describan esta necesidad.

Escriba tres palabras con las cuales describe lo que significa para usted esa necesidad.

En pequeños equipos expresarán y comentarán sus respuestas.

Preguntas generadoras

¿Qué tanto se puede decir utilizando solo tres palabras?

¿Fue difícil encontrar las tres palabras que describieran la necesidad?

¿Qué fue más difícil, identificar la necesidad, describirla con tres palabras o expresarla? ¿Por qué?

Fuente

Variación de Limpens, 2015, juego n. 6.28 y en Carbajal, Vidargas, Martínez y Herrerías, 1999.



Ejercicio de la NASA

Edad

A partir de 12 años.

Material

Copias, hojas, lápices.

Objetivo

Tomar decisiones grupales considerando las necesidades de cada persona.

Desarrollo

Se da a cada participante una hoja con el texto anexo y unos 10 minutos para clasificar la lista en orden, de acuerdo con sus necesidades (desde las más primordiales a las menos). En este primer momento no se vale hablar.

Luego se forman grupos de seis a ocho personas y se asigna un/a observador/a con la tarea de presentar una lista común de las necesidades prioritarias en unos 20 minutos.

Finalmente se puede repetir la operación con todo el grupo (opcional).



Preguntas generadoras

¿Se han considerado las necesidades establecidas como prioritarias por cada persona en la discusión en el grupo?

¿Ha sido fácil tomar la decisión grupal?

¿Se han mejorado los resultados en el grupo?

¿Cómo se tomaron las decisiones?

¿Hubo retos y obstáculos por vencer?

¿Qué papel juegan las necesidades de cada persona en la toma de decisiones y la búsqueda de soluciones para una buena comunicación?

¿Se escuchan realmente los argumentos de las demás personas?

Fuente

Variación de Limpens, 2015, juego n. 4.24 y de Antons, 1990.

Material de entrega

Ejercicio de la Nasa

Estás en una nave espacial que tiene que reunirse con la base en la superficie iluminada de la luna. A causa de dificultades técnicas, tu nave aterrizó a 300 km. de la base. Durante el golpe se ha destruido gran parte del equipo a bordo.

Tu supervivencia depende de conseguir llegar a la base, para lo cual solo se puede llevar lo más imprescindible. A continuación hay una lista de quince artículos que han quedado intactos y sin dañar después del aterrizaje. Tu tarea consiste en clasificarlos por orden de importancia, para permitir a la tripulación llegar al punto de encuentro. El uno sería el artículo más importante y así hasta el quince que sería el menos importante.

1. Caja de cerillas.
2. Lata de alimento concentrado.
3. 20 metros de cuerda de nailon.
4. 30 metros cuadrados de seda de paracaídas.
5. 1 aparato portátil de calefacción.
6. 2 pistolas del 45.
7. 1 lata de leche en polvo.
8. 2 bombonas de oxígeno de 50 l.
9. 1 mapa estelar de las constelaciones lunares.
10. 1 bote neumático con botellas de CO₂.
11. 1 brújula magnética.
12. 20 litros de agua.
13. Bengalas de señales (arden en el vacío).
14. Maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones.
15. 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar.

Soluciones (entre paréntesis el número de frase)

(1) 15, no hay oxígeno en la luna, (2) 4, se puede vivir algún tiempo sin comida, (3) 6, para ayudarse en terreno irregular, (4) 8, para acarrear, protegerse del sol, (5) 13, la cara iluminada de la luna está caliente, (6) 11, útiles para propulsión, (7) 12, se necesita agua, (8) 1, no hay aire en la luna, (9) 3, necesario para orientarse, (10) 9, para llevar cosas o protegerse y las botellas para propulsión, (11) 14, no hay campo magnético terrestre, (12) 2, no se puede vivir sin agua, (13) 10, útiles a muy corta distancia, (14) 7, el botiquín puede ser necesario, las agujas son inútiles, (15), para comunicarse con la nave.

Soy la única que

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Ninguno

Objetivo

Expresar mis propias necesidades

Desarrollo

Todo el grupo sentado en un círculo. Una persona se levanta y dice: "Soy la única que necesita... (y dice una necesidad)", las personas que coinciden con esta misma necesidad se ponen en pie y dicen en voz fuerte: "yo también".

Luego continúa la dinámica hasta que todas las personas participantes puedan decir la consigna al menos una vez.

Variación

Dependiendo de la edad de las personas o del grupo, se puede hacer una primera fase, en la cual escriban sus necesidades, y después se realiza la actividad anterior.

Preguntas generadoras

¿Les pareció importante pensar en las necesidades propias?

¿Les fue fácil o difícil expresar la necesidad frente a todo el grupo?

¿Se identificaron necesidades comunes?

¿Qué te hace reflexionar este juego?

Fuente

Variación de un juego aprendido en uno de los talleres en los que se ha participado a lo largo de muchos años de formación.



4. Ponernos en los zapatos de las otras personas

Es importante recordar que la comunicación es una habilidad la cual obedece, también, a prácticas, conocimientos, aprendizajes y experiencias de las personas. Ponerse en los zapatos de los/as otros/as personas significa dar un espacio hacia la comprensión, de sus sentimientos y necesidades sin emitir juicios de valor, reconocer sus diferentes formas de ver la realidad y su visión de mundo, que puede o no ser semejante a la nuestra.

Esta propuesta se refiere a la alteridad en la que la persona reconoce la existencia del/de la otro, en su integralidad, que influye en los procesos comunicativos, en las necesidades y los sentimientos involucrados en su devenir. De acuerdo con Magendzo (2006), la alteridad es descubrir al/a la "otro/a" lo cual hace surgir diversas imágenes no solo del/de la "otro/a", sino de "nosotros/as".

Actividades

Los dibujos de los errores

Edad

A partir de 10 años.

Materiales

Tarjetas de dibujos.

Objetivos

Buscar puntos en común y diferencias.

Comprender que la percepción es subjetiva, incompleta y puede cambiar según el punto de vista.

Desarrollo

El grupo se divide en pequeños equipos de cuatro a seis personas. Cada equipo se separa en dos. Una mitad recibe el dibujo A y la otra el dibujo B.

Nadie puede ver el dibujo de su contraparte, hay que organizar bien la disposición de todos los equipos en el salón para evitarlo.

Todos los equipos tienen que buscar qué tienen en común los dos dibujos y describir las diferencias. Tienen 10 minutos para hacerlo.

Preguntas generadoras

¿Lograron descubrir las diferencias y similitudes?

¿Qué pensaron al principio?

¿Cómo lograron ponerse de acuerdo?

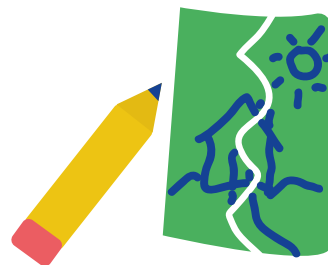
¿Cambiaste de opinión durante el juego?

¿Hubo diversas perspectivas de los dibujos?

¿Cuáles fueron las percepciones del dibujo de cada uno y de la otra persona?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 8.29 y adaptación de una idea en Laconte y Temur, 1998.



Las ópticas diferentes

Edad

A partir de 8 años.

Materiales

Pizarra o papelógrafo, pilots.

Objetivo

Experimentar distintos puntos de vista.

Desarrollo

El/la coordinador/a dibuja en la pizarra un cubo en perspectiva. Cada quien lo mira atentamente durante un minuto con los ojos fijos en el centro de la figura. La mayoría tendrá la impresión de que el cubo cambia de orientación varias veces por minuto, según sea el cuadrado que parezca más cerca.

Variantes

Existen un sinnúmero de pequeños experimentos de la psicología de la percepción en cualquier manual básico de psicología. Reproducimos algunos de los más comunes en anexo: ilusión de Müller-Lyer (B parece más largo que A), ilusión del

círculo de Ebbinghaus (segundo círculo central parece más pequeño), Ilusión de paralelas de Hering (las líneas largas no parecen paralelas), el cubo de Necker, una imagen reversible con tres cubos, imagen de la copa de Rubin (ver una copa o dos caras), mujer anciana y mujer joven, constancia de magnitudes (¿cuál de las tres figuras es más grande?)

Preguntas generadoras

¿En qué manera estas diversas perspectivas influyen en la comunicación?

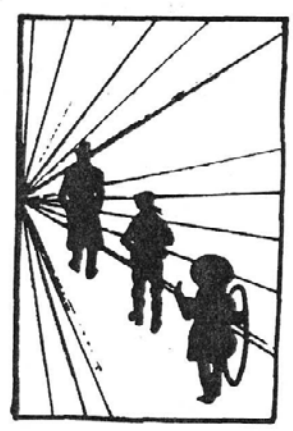
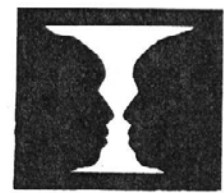
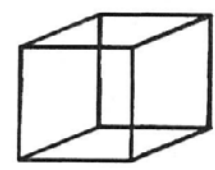
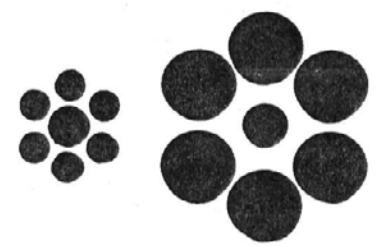
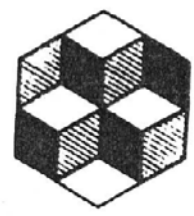
¿Por qué es importante tomar en cuenta las perspectivas de las otras personas?

¿Hay interferencias de lo que sabemos, lo que queremos y lo que pensamos en la observación?

¿Qué relación tiene esto con la comprensión de la otra persona para la comunicación?

Fuente

Basado en Limpens, 2015, juego n. 8.13 y en Klaus, 1990.



5. Establecer e identificar las peticiones

El siguiente paso se refiere a expresar la petición de las acciones concretas requeridas para cubrir la necesidad que se tiene. Es importante establecer cuáles son las propias peticiones para poder expresarlas, ¿qué es lo que requiero o requerimos (en caso de un grupo)? De tal forma, esta petición puede, hasta cierto grado, cubrir la necesidad que ya se había planteado.

Las peticiones se pueden idear:

De forma específica.

De manera positiva (lo que me gustaría que hicieran y no lo que me gustaría que no hicieran).

- Evitar frases ambiguas.
- Evitar frases abstractas.
- Realizar la petición como acción concreta.
- No realizar la petición como interrogación.

- Tener claridad en lo que se pide.
- Tener conciencia del objetivo que se puede lograr.
- Prestar atención al curso del diálogo.

Es importante confirmar que el mensaje que se da, la petición, haya sido recibido y comprendido por la otra persona e interpretado de forma correcta. Con miras a lo anterior, se pueden formular preguntas para clarificar.

También es necesario tener claridad de que es diferente establecer peticiones que exigencias..... las exigencias se refieren a ... RAE... implican un grado de coerción y las respuestas que se pueden recibir se limitan a dos formas, según Rosenberg (2009), la sumisión o la rebelión, ninguna de las cuales aporta a la comunicación de forma constructiva.

Es importante considerar que las peticiones deben reformularse en determinado momento y que se trata, también, de pensar en la otra persona, de tomar en cuenta sus necesidades y sentimientos.

Actividades

Peticiones en la isla desierta

Edad

A partir de 9 años.

Materiales

Papelógrafos, pilots de colores, hojas, lápices.

Objetivo

Establecer y comunicar peticiones necesarias para cubrir necesidades fundamentales.

Desarrollo

Se divide al grupo en equipos de diez personas, quienes se imaginan que sobrevivieron un naufragio frente a una isla desierta, pero con las mínimas condiciones para alimentarse y cobijarse bien. Como no hay manera de comunicarse con el mundo exterior, las personas se tendrán que acomodar en la isla por un periodo prolongado (tal vez toda la vida).

Cada persona, de forma individual, formula y redacta en una hoja una necesidad fundamental para la convivencia en la

nueva comunidad y una petición que requiere para que esta se cumpla.

Cada integrante del equipo expresará verbalmente su necesidad y su petición.

El equipo deberá escoger, en consenso, cinco necesidades fundamentales para la convivencia en su nueva comunidad (cada integrante podrá argumentar por qué desea que se quede la suya), se anotan en el papelógrafo y en el reverso una petición por cada una de las necesidades.

Cada equipo presentará a todo el grupo las necesidades y las peticiones escogidas, para llegar a un consenso y establecer las cinco necesidades y peticiones de toda la comunidad de la isla.

Preguntas generadoras

¿Te escucharon cuando en el nivel individual presentaste tu necesidad y petición?

¿Presentó algún grado de dificultad establecer las peticiones en relación con las necesidades? ¿Por qué?

¿Se respetaron y tomaron en cuenta las necesidades y peticiones en el trabajo grupal?

¿Lograron llegar a un consenso? ¿Por qué?

¿Tomaron en cuenta elementos para plantear peticiones? ¿Cuáles?

Fuente

Variación de Limpens, 2015, juego n. 17.1
"La isla desierta".



Peticiones con tres palabras

Edad

A partir de 12 años.

Materiales

Tarjetas de colores.

Objetivo

Tomar conciencia de los elementos esenciales para formular peticiones.

Desarrollo

Se forman grupos de tres o cuatro integrantes. A cada uno se le dan tres tarjetas de diferentes colores.

1. Cada equipo escribirá en una de las tarjetas tres palabras referentes a una observación, un sentimiento y una necesidad (antes de dar la siguiente instrucción).
2. En la otra tarjeta escriben una petición en la que incluyen las palabras escogidas.
3. Posteriormente, cada grupo le da a otro una tarjeta en limpio y la tarjeta en la cual escribió las tres palabras, para

que escriban una nueva petición en la que se incluyen las tres palabras.

4. Al final, en un círculo, los grupos comentan las palabras escogidas y las peticiones redactadas.

Preguntas generadoras

¿Qué tan difícil fue escoger las palabras que identificaban la observación, el sentimiento y la necesidad?

¿Qué tan difícil fue generar la petición?

¿Coincidieron las peticiones de los grupos que compartieron las mismas palabras?

Fuente

Elaboración propia, 2016.



Un cuadro cooperativo

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Papelógrafos, pilots de colores.

Objetivo

Identificar en forma grupal los hechos observados, los sentimientos, las necesidades y las peticiones.

Desarrollo

Se organizan grupos de cuatro participantes a los cuales se les entrega un papelógrafo y cuatro pilots de diferentes colores.

Cada uno/a de los/as y las participantes contará una situación vivida con otra persona que le haya causado inconformidad, enojo o falta de bienestar. Además, identificará los hechos, los sentimientos, las necesidades y las peticiones tanto de sí mismo/a como de la otra persona involucrada. En el caso de que la otra persona involucrada no haya expresado los elementos mencionados,

los/as participantes pondrán en práctica “ponerse en los zapatos del/de la otro/a” para realizar la actividad.

Cada grupo hará el siguiente cuadro para la información correspondiente.

	Yo	Otras personas involucradas
Hechos observados		
Sentimientos		
Necesidades		
Peticiones		

Al final se hará un círculo en el cual se comentará el cuadro elaborado y las situaciones que lo originaron.

Preguntas generadoras

¿Fue difícil pensar e identificar los elementos del proceso de comunicación?

¿Representó un grado de dificultad identificar los elementos en las otras personas involucradas en la situación?

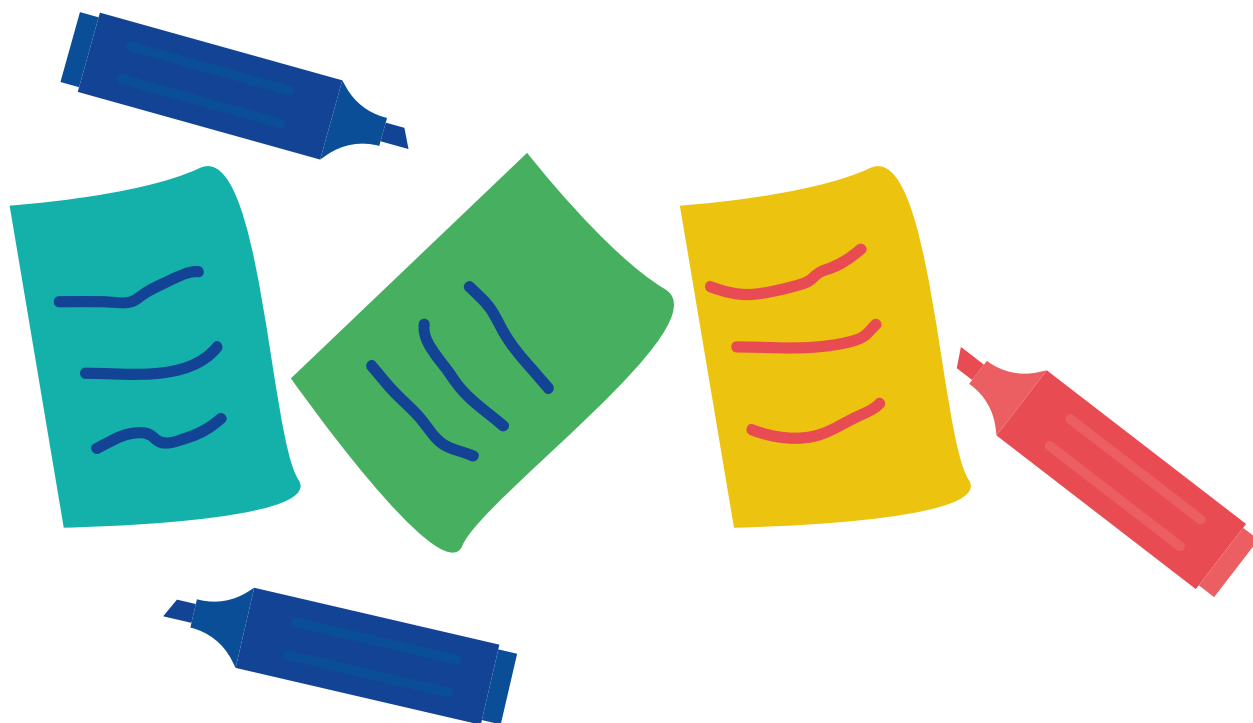
¿Logré ponerme en los zapatos de la otra persona?

¿Puedo practicarlo en la vida cotidiana?

¿En qué me hace reflexionar esta experiencia?

Fuente

Elaboración propia, 2016.



Expresándome

Edad

A partir de 7 años.

Materiales

Tarjetas con guía.

Objetivo

Practicar la comunicación para la paz con una guía.

Desarrollo

En grupos se propone que escojan una situación hipotética que se da entre los/as integrantes (desacuerdo, problema, inconveniente). Después se les entrega las tarjetas con una estructura que indica como se deben expresar cada integrantes con respecto a la situación generada.

Preguntas generadoras

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué inconvenientes se generaron?
- ¿Cuáles fueron las ventajas del proceso?



- ¿Todas las personas participantes tuvieron la oportunidad de comunicarse?

Fuente

Elaboración propia con la guía basada en Rosenberg, 2009.

Material de entrega



AHORA INTENTO ESTA FORMA DE COMUNICACIÓN:

“Cuando haces (o dices)..... (conducta),
me siento.....(sentimiento)
porque necesito.....(necesidad).

Si estás de acuerdo, me gustaría que (petición).

REFERENCIAS

Alemaný, J.M. (s.f). La paz, ¿un derecho humano? Recuperado de <http://www.seipaz.org/documentos/AlemanýDHPaz.pdf>

Antons, Klaus, Práctica de la dinámica de grupos. Ejercicios y técnica. Barcelona, Editorial Herder, 1990. 91. (traducción de Praxis der Gruppendynamik, 1975, por DIORKI).

Asamblea General de Naciones Unidas. (1999). Declaración y programa de Acción sobre una consulta de paz. Recuperado de: <http://www.unesco.org>

Asamblea General de Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. Recuperado de: <http://www.unesco.org>

Beristain, Carlos Martín & Cascón, Paco, La alternativa del juego en la educación para la paz y los derechos humanos. Barcelona, Seminario de Educación para la Paz (Asociación pro Derechos Humanos), 1986.

Brotto (1995 en Pinheiro de Almeida, 2006:14)

(Cavinato et al., 1994 en Omeñaca y Ruiz, 2002).

Carbajal, Patricia; Victoria Vidargas, David Martínez y David Herrerías, Eduquemos para la paz y los derechos humanos. Manual de apoyo al docente, 4º Grado. Universidad Iberoamericana, León, 1999, p. 148.

Carbajal, Patricia; Victoria Vidargas, David Martínez y David Herrerías, Eduquemos para la paz y los derechos humanos. Manual de apoyo al docente, 4º Grado. Universidad Iberoamericana, León, 1999, p. 148.

Declaración sobre la preparación de las sociedades para vivir en paz (1978)

Delors, J. (1996). La Educación encierra un tesoro. París: UNESCO

Diccionario de la lengua española. www.rae.es

Ferro, Maria do Céu; Gregório, Armindo & Gregório, Maria Emília, Manual de jogos cooperativos, Lisboa, Oikos.

González, S. (2015). El ABC de la comunicación efectiva: hablada, escrita y escuchada. Tennessee: Grupo Nelson.

González, V. (2001). Estrategias de enseñanza y aprendizaje, Volumen 10. Paix: México.

Jares, X.R. (1999). Educación para la paz. Su teoría y su práctica. Madrid: Editorial Popular.

Jares, Xesús R., El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos. Madrid, Editorial CCS, 2001 (4), 1992.

Jares, Xesús R., Técnicas e xogos cooperativos para todas as idades. Terceira edición corregida e ampliada. Vigo, Edicións Xerais de Galicia, 2005 (3), 1989.

Jiménez, C., Dinello, R. y Alvarado, L. (2004). Recreación, lúdica y Juego. Bogotá: Magisterio.

Laconte, Leen; Temur, Ishan, e.a., Intercultural games. Jeux interculturels. Juegos interculturales. Lovaina, Bélgica, Centrum Informatieve Spelen, 1998.

Laconte, Leen; Temur, Ishan, e.a., Intercultural games. Jeux interculturels. Juegos interculturales. Lovaina, Centrum Informatieve Spelen, 1998.

León, B. (2005). Estrategias Para el Desarrollo de la Comunicación Profesional. México: Limusa.

Limpens, Frans (Ed.) Reglitas 5. Juegos y dinámicas. Material de apoyo para la educación en derechos humanos. Querétaro, Acción pro Educación en Derechos Humanos, 1999.

Limpens, Frans (Ed.), La Zanahoria. Manual de educación en derechos humanos para maestras y maestros de preescolar y primaria. Querétaro, Amnistía Internacional, Educación en Derechos Humanos, 1997.

Limpens, Frans (Ed.). (2015). CD de juegos cooperativos. Heredia: IDELA, Universidad Nacional.

Limpens, Frans, Generación M. Manual de educación en derechos humanos para docentes de secundaria. Querétaro, Educación y Capacitación en Derechos Humanos, 2003. (<http://www.hrea.org>)

Magendzo, A. (2012). El Ser del Otro: un sustento ético-político para la educación. Polis. Recuperado de <http://polis.revues.org/4897>

Masheder, Mildred, Let's cooperate. Woodbridge, Suffolk, Merlin Press, 1997 (2), 1986.

Masheder, Mildred, Let's cooperate. Woodbridge, Suffolk, Merlin Press, 1997 (2), 1986, p. 12.

Naciones Unidas, 1999).

(Naciones Unidas, 1948, Artículo 28, párr. 1)

Omeñaca, C. y Ruiz, J. (1999). Juegos cooperativos y educación física. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Omeñaca, R. y Ruiz, J. (2005). Juegos Cooperativos y Educación Física. Barcelona: Paidotribo.

Omeñaca, R., Puyuelo, E., Ruiz, J. (2001).

Explorar, jugar, cooperar: bases teóricas y unidades didácticas para la educación física escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Orlick, Terry, Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p. 25. (traducción de The cooperative sports and games book, 1978, por Isabel García del Río & Miguel Martínez López).

Orlick, Terry, Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986.

Orlick, Terry, The second cooperative sports and games book. Random House, New York, 1982.

Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010). Habilidades Sociales. Madrid: Editex

Pérez, E. (1998) "Juegos cooperativos: juegos para el encuentro". Educación Física y Deportes. Año 3, N ° 9. Buenos Aires. Consultado en <http://www.efdeportes.com/efd9/jue9.htm>.

Prette, 2002 (citado por Guimarães y Rodríguez, 2012)

Pettman, Ralph & Henry, Colin, Teaching for human rights: grades 5-10. Australian Human Rights Commission, Canberra, 1986, cap. 2 p. 11 (disponible en internet) (<http://erc.hrea.org/Library/secondary/Teaching-HR-s-10/Ch2.html>)

Pierre Provost y Michel José Villeneuve en Jares, Xesús R., El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos. Madrid, Editorial CCS, 2001 (4), 1992.

Pinheiro de Almeida, M. (2006). El juego cooperativo y la cultura de la paz en la educación infantil. V Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. Oleiros (Coruña): 30 de junio al 3 de julio de 2006.

Rosemberg, M. (2009). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.

Silva, A A; Guimarães Rodrigues, A; (2012). Habilidades comunicativas e a rede social de apoio de idosos institucionalizados. Interamerican Journal of Psychology, 46(4) 403-411. Recuperado de <http://google>.

redalyc.org/articulo.oa?id=28425871009

Soler, R. (2008). Brincando e aprendendo com os jogos cooperativos. Rio de Janeiro: Sprint.

Valderrama, C. (2000). Comunicación-educación: coordinadas, aborolajes y travesías. Bogotá: Siglo del Hombre Editores.

van- der Hofstadt , C. (2005). El libro de las habilidades de comunicación. España: Díaz de Santos S.A.

Vanderslice, V. y García, F. (2006). Comunicación para la potenciación. Un manual de técnicas de enseñanza potenciadoras para facilitadores. Nau Llibres: Valencia.

Vargas y Bustillos, 1990). María Elicenia Monsalve Upegui Mónica Alejandra Franco Velásquez Mónica Andrea Monsalve Ríos Vilma Lucía Betancur Trujillo** Doris Adriana Ramírez Salazar***Desarrollo de las habilidades comunicativas en la escuela nueva*.Revista Educación y Pedagogía, vol. 21, núm. 55, septiembre-diciembre, 2009. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3760149.pdf>

