

Entrenamiento 1: Entregar una Comunicación

Propósito

Este ejercicio te enseña a entregar una comunicación a otra persona de forma que ella reciba y comprenda lo que le estás pidiendo o diciendo que haga. Solo porque le digas algo a otra persona no significa que ella lo oirá o que lo comprenderá. Tu comunicación tiene que ser lo suficientemente clara y fuerte como para que se comprenda.

Posición

Tú y otra persona se sientan como a un metro de distancia, uno frente al otro.



Instrucciones

Este ejercicio se hace como sigue:

Encuentra un libro de historias muy simple, como *Alicia en el país de las maravillas*, que es lo mejor que puedes usar si puedes encontrarlo, donde hay muchos lugares en la historia en que la comunicación se usa. En otras palabras, el texto del libro dice “Él dijo...” y “Ella dijo...”.

Tú: Elige una frase del libro. Lee la frase en voz alta a la persona frente a ti, pero omite los *él dijo* o *ella dijo*.

Por ejemplo, una frase en el libro *Alicia en el país de las maravillas* dice:

“No, yo miraré primero”, dijo ella.

Cuando leas esta frase a la persona frente a ti, tú dirías: “No, yo miraré primero”.

Primero lees la frase para ti mismo. Luego piensa la frase y haz que sea tu propia idea. Luego dile la frase a la otra persona como si fuera tu propia idea. Cuando se la digas a la persona, debe sonar natural, no como algo que solo estás leyendo en voz alta. También debes hablar lo suficientemente alto como para que ella te oiga y lo suficientemente claro como para que te comprenda.

Adiestrador: Cuando estés satisfecho de que lo que te ha dicho el estudiante ha llegado hasta donde estás y lo comprendes, di: “Bien”.

Haz que el estudiante repita cada frase que no ha llegado hasta donde tú estás, hasta que estés satisfecho de que lo hizo. Entonces dale un acuse de recibo y di: “Bien”.

Tú: Cuando el adiestrador diga “Bien” escoge otra frase del libro y continúa con el ejercicio, repitiendo estos pasos.

Fraseología

El adiestrador dice “Comienza” para empezar el ejercicio, “Bien” si se recibe la comunicación o “Eso es” si no se recibe la comunicación. “Eso es” se usa para detener una discusión o para finalizar la actividad. Si se termina el ejercicio para comentar algo, el adiestrador debe decir “Comienza” de nuevo antes de reanudarla.

Resultado Final

El ejercicio se hace hasta que ocurre cada uno de los siguiente:

1. Sientes que eres capaz de entregar una comunicación cómodamente como si fuera tu propia idea.
2. Tu comunicación es recibida por otra persona y se comprende.
3. Tu adiestrador esté satisfecho de que puedes hacerlo.