



El módulo de comunicaciones "Hacerse realidad" es una formación altamente interactiva de 5 sesiones (1.5 a 2 horas cada sesión) que se ofrece a jóvenes, padres y otros adultos interesados en mejorar sus relaciones personales, familiares o profesionales al examinar sus respuestas al comportamiento verbal y no verbal que experimentan en sus interacciones con los demás. Los participantes reciben entrenamiento personalizado sobre habilidades de comunicación efectivas, incluyendo hablar con confianza y sensibilidad, escuchar y validar a otros, compartir sentimientos, hacer coincidir el lenguaje corporal con mensajes verbales y medir los niveles apropiados de confianza en las relaciones personales, familiares y profesionales.

A través del módulo "Hacerse realidad", se espera que los participantes desarrollen una mayor conciencia de los diversos tipos de respuestas (íntimas y defensivas), los diversos niveles de profundidad de la comunicación y el impacto que estos factores pueden tener en el receptor de la comunicación. Se anima a los participantes a mejorar su comunicación personal mediante la identificación de la respuesta que utilizan más, examinar su capacidad para expresar sus sentimientos e ideas con claridad, y el establecimiento de un nuevo patrón de interacciones que enriquecerá sus relaciones.

"Hacerse realidad" promueve habilidades de autoconciencia, conciencia de los demás y establecer niveles apropiados de confianza y respeto mutuo. El módulo Getting Real se centra en ayudar a los participantes a combinar pensamientos, sentimientos y comportamiento de una manera que los lleve a generar mensajes poderosos y significativos para otros. Finalmente, el módulo ayuda a promover ideas y experiencias que nos ayudan a convertirnos en grandes oyentes de otros que pueden estar luchando por decir lo que realmente quieren que escuchemos.

La justificación de "hacerse realidad"

Las premisas básicas sobre las cuales se construye el módulo de comunicaciones "Getting Real" son las siguientes:

1. La comunicación es un intento deliberado de impartir las ideas, sentimientos, deseos y creencias de uno.
2. La comunicación implica mensajes verbales y no verbales, es decir, expresión facial, contacto visual y movimientos físicos.
3. La comunicación está influenciada por nuestros pensamientos y sentimientos conscientes e inconscientes.
4. Al elegir comunicarnos con claridad y expresar nuestros sentimientos, podemos aumentar la efectividad de nuestras interacciones y mejorar nuestras relaciones.
5. Ser un buen comunicador requiere práctica y perfeccionamiento continuo de las

diversas habilidades involucradas.

6. Ser un buen comunicador implica ser consciente del efecto que las respuestas verbales y no verbales pueden tener sobre los demás.

7. La respuesta que elegimos usar influye en gran medida en cómo otros responderán a nosotros.

8. Podemos aprender muchas cosas sobre nosotros mismos escuchando a los demás.

9. Podemos contribuir al crecimiento de los demás aprendiendo y utilizando habilidades de comunicación efectivas.

10. Podemos aprender habilidades de comunicación efectivas mejor en un entorno de grupo.

Las habilidades de comunicación son utilizadas por los seres humanos para existir en la sociedad. Las habilidades básicas de comunicación consisten en escuchar, responder efectivamente y enviar y recibir mensajes verbales y no verbales. El módulo "Hacerse realidad" opera bajo la razón general de que la comunicación está en su mejor momento cuando sirve para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y conectadas. Estas relaciones se caracterizan por las partes involucradas que tienen sus ideas y sentimientos plenamente representados y respetados.

A través del módulo "Hacerse realidad", los participantes tienen la oportunidad de aprender y ganar confianza en el uso de respuestas íntimas y defensivas a través del juego de roles. La naturaleza experiencial (juego de rol) del módulo lo hace divertido y emocionante para la mayoría de los participantes. Sin embargo, dado que sabemos que cambiar los comportamientos también puede ser ansiedad para los demás, "Hacerse realidad" está diseñado para crear una atmósfera de aceptación y comodidad para todas las personas en el módulo, mientras que al mismo tiempo desafía a los participantes a experimentar el crecimiento personal.

El módulo "Getting Real" es extremadamente eficaz en:

1. Aumento de las habilidades de rechazo
2. Aumento de la sensación de locus interno de control
3. Aumento de la autoeficacia
4. Aumento de la autoestima
5. Aumento de la autoestima
6. Aumentar el respeto por los demás
7. Aumentar nuestra capacidad de ganar el respeto de los demás
8. Enriquecer la comunicación en un nivel íntimo
9. Aumentar una sensación de seguridad
10. Aumento de la vinculación familiar
11. Aumentar un sentido apropiado de en quién confiar
12. Aumentar un sentido apropiado y saludable de responsabilidad emocional y autocuidado