

Comunicació interpersonal

Definició: Inclou tant la comunicació verbal com la no verbal, a més de l'escolta activa. Ens serveix per establir relacions basades en el respecte i el benestar mutu, que permetin l'autenticitat de les parts. D'aquesta manera, podrem conservar relacions significatives, així com posar fi o transformar les que ens impedeixen el creixement personal.

Dinàmica: Ens entenem d'esquenes?

Objectiu: Conèixer els elements més importants per establir una bona comunicació amb les altres persones.

Desenvolupament: Començarem preguntant què creuen que és la comunicació interpersonal.

1. Proposem que, per parelles, se situïn esquena contra esquena.
2. Una persona de la parella tindrà un dibuix. Ho podem fer de diferents maneres:
 - Repartir un full amb un dibuix (exemple a la pàgina 2).
 - Podem projectar el dibuix i mentre un membre de la parella està fora o amb els ulls tancats, l'altre dibuixa en un full el dibuix projectat.
 - Que cadascú dibuixi quelcom per fer la dinàmica.
3. La persona que té el dibuix comença a descriure'l detalladament i l'altra (que no pot parlar ni fer cap pregunta) va dibuixant el que li està explicant.
4. Un cop acabat, es posen de cares sense ensenyar el que han fet. A continuació, es torna a fer el mateix dibuix al costat de l'anterior, però ara la persona que dibuixa sí que pot preguntar o demanar els aclariments necessaris.
En acabar es comparen els dos dibuixos i es presta atenció a la importància de la comunicació per poder entendre bé les coses i evitar malentesos.

Finalment es torna a fer l'activitat canviant els rols, amb una imatge diferent. És molt probable que qui descriu ara ho faci amb molta més precisió, però d'això es tracta, de fixar-se bé en tots els detalls i saber-ho transmetre.

Cada membre haurà de dir com s'ha sentit en els dos rols. Podem ajudar-los amb diferents preguntes: *La meua parella ha estat empàtica? M'he sentit a gust mentre dictava? Quina posició m'ha resultat més fàcil? En què t'ha facilitat el joc la teua parella? I en què l'ha dificultat? He tingut paciència mentre descrivia? I mentre dibuixava el que la meua parella em deia? He estat a gust dibuixant una cosa sense poder preguntar?*

Per reflexionar: Un cop acabada l'activitat podem llançar la pregunta: ***Què és important per tenir una bona comunicació interpersonal?*** La pista per respondre a aquesta pregunta és observar la dinàmica del dibuix, com ha anat, què he necessitat saber fer per aconseguir-ho... Serà important, per exemple, escoltar l'altra persona, saber comunicar-me, no fer judicis amb la comunicació no verbal, entendre'm a mi perquè m'entengui l'altra persona...

