

TÍTULO DEL VIDEO: Comunicación efectiva y desarrollo emocional I Atención física. #0047

AUTOR: Luis Fernando Martínez Gómez

DESCRIPCIÓN:

Este video forma parte de una serie de videos asociados con las cuatro actitudes básicas para fomentar el desarrollo emocional, la confianza personal y la autoestima. Estas actitudes se conocen como las cuatro A's (Atención, Aceptación, Aprecio y Afecto). En este video se explica el significado y la importancia de desarrollar la atención física para una comunicación efectiva.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Comunicación efectiva
- ✓ Desarrollo emocional
- ✓ Actitudes básicas para el desarrollo
- ✓ Confianza personal
- ✓ Autoestima

MATERIAL:

- Video explicativo

IMPORTANTE:

- ✓ El desarrollo de estas actitudes se logra a través de la práctica constante, no importa si se trata de un chico pequeño o de un adolescente.

PALABRAS CLAVE:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - Atención física | - Postura corporal |
| - Empatía | - Contacto visual |
| - Escucha activa | - Respeto |

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1-3, Escolares 4-6, Adolescentes, Adultos, **Todos**

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, **Todos**, No aplica

Ejecución: Individual, **Dos o más**

Tipo: Actividad, **Estrategia, Teoría/Clases**, Juego

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

- ❖ Para llevar a cabo la atención física, sigue los siguientes pasos:
 1. **Deja de hacer cualquier cosa que estés haciendo** y disponerte a escuchar sin pensar en nada más.
 2. **Observa que tu postura sea natural y abierta, que muestre buena disposición.** Colóquense de frente de manera que ambos se sientan cómodos. Si tu hijo es muy pequeño, ponte a su altura para que puedan mirarse la cara y observar sus movimientos.
 3. **Haz contacto visual.** Es muy importante mirar al niño directamente a los ojos de manera flexible y natural. No te distraigas mirando hacia otro lado.
 4. **No interrumpas al otro.** Limítate a escuchar lo más que puedas.
 5. **Haz saber al otro que lo estás escuchando.** Asiente con la cabeza y di frases cortas que le hagan sentir que realmente estás presente. Por ejemplo: *sí, entiendo, ya veo, ajá.*
 6. **Si no puedes interrumpir lo que estás haciendo, díselo.** Pídele que te permita terminar para poder escucharlo con atención. Sin embargo, algo muy importante, no olvides cumplir tu promesa y no dejes pasar demasiado tiempo

- ❖ No te desesperes si no lo logras a la primera; lo importante es que practiques hasta que logres hacerlo de forma natural. El chico se sentirá bien cuando perciba que es realmente atendido.