

# Comunica sin mirar

**Categoría de competencias:** Habilidades de comunicación

**Descripción:**

Una actividad breve para demostrar la importancia del contacto visual y el lenguaje corporal en la comunicación eficaz. Los participantes reconocerán cómo estos elementos no verbales influyen en la comprensión y el interés.

**Categorías de la actividad:**

Corta, trabajo en parejas, fácil de preparar

**Principales competencias desarrolladas:**

Atención, Enfoque comunicativo, Dicción, Comunicación no verbal

**Otras competencias (categoría distinta):**

Adaptabilidad, Red de contactos

**Recursos necesarios y consideraciones prácticas:**

Ninguno

**Duración estimada:**

10 minutos

**Descripción de la actividad:**

Paso 1: Divide al grupo por parejas y haz que cada una de ellas se siente de espaldas para evitar el contacto visual y limitar el lenguaje corporal. Presenta la actividad explicando que primero mantendrán una breve conversación sin verse.

Paso 2: Pide a cada pareja que hable de un tema divertido y desenfadado mientras están de espaldas. Propón temas de conversación como:

- “¿Cuál es tu asignatura favorita?”
- “Si tuvieras 5000 euros, ¿en qué te los gastarías?”
- “Si te quedaras atrapado en una isla desierta, ¿qué te llevarías y por qué?”
- “Si pudieras ser cualquier animal, ¿cuál serías y por qué?”

Deja que cada pareja hable durante un minuto sobre uno de estos temas de espaldas.



**Paso 3:** Después de un minuto, pide a cada pareja que se dé la vuelta para sentarse cara a cara. Pídeles que hablen de un tema nuevo o que vuelvan a hablar del mismo tema manteniendo el contacto visual. Algunos temas sugeridos son:

- “¿Deberían las escuelas enseñar habilidades para la vida como asignaturas troncales o centrarse solo en lo académico?”
- “¿Reflejan los exámenes con exactitud la inteligencia de un alumno?”
- “¿son las redes sociales más positivas o negativas para los jóvenes?”
- “¿Deberían los gobiernos proporcionar vivienda gratuita a todos los ciudadanos?”

Déjales otro minuto para conversar sobre este tema, observando cómo cambia su interacción.

**Paso 4:** Diles que se sienten en semicírculo. A continuación, pide a cada pareja que comparta sus impresiones sobre su experiencia, centrándose en cómo cada conversación les ha parecido diferente. Anima a los participantes a reflexionar sobre la importancia del contacto visual y del lenguaje corporal en la comunicación.

### **Preguntas de reflexión:**

¿Cómo fue hablar con alguien sin contacto visual?

¿La conversación fue diferente cuando estabais cara a cara? ¿En qué sentido?

¿Cómo influyeron el contacto visual y el lenguaje corporal en la comprensión mutua?

¿Cuáles crees que son las ventajas de hablar cara a cara?

