



Growth Road Schools

¿SABES ESCUCHAR?

¿SABES ESCUCHAR?

ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

En este tema, los roaders se adentrarán en la habilidad de la escucha activa. Ésta es un arte, y se debe entrenar ya que no es nada fácil de adquirir. A lo largo de los videos, los roaders conocerán las características de este tipo de escucha y podrán analizar su propia escucha buscando la manera de mejorarla.

OBJETIVOS

- Conocer la importancia de la escucha activa
- Adquirir habilidades y destrezas de la escucha activa
- Identificar sus propios juicios al escuchar a los demás

CONTENIDOS

Vídeo 1: Escuchar es querer escuchar

Escuchar es algo más que oír. En este video se les invita a los roaders a reflexionar acerca de la escucha activa.

Actividad

1. ¿Qué crees que es la escucha activa?.

Vídeo 2: La escucha activa y sin juicio

La escucha activa es una habilidad que se entrena. Para escuchar de forma activa a otros debemos hacer silencio, evitar interrumpir y estar atento no solo a lo que la persona dice sino también a lo que no dice, a su lenguaje no verbal, su tono de voz, sus gestos, su mirada...

Otra característica de este tipo de escucha es que busca entender el punto de vista del otro sin juzgarlo o sin pensar qué haría yo en su lugar, simplemente comprendiendo lo que a esa persona le ha ocurrido y sus reacciones.

Actividad

1. Como has visto en el vídeo, este tipo de escucha, no es tan sencilla. A continuación verás una lista de las principales barreras u obstáculos que nos suelen impedir escuchar activamente. Elige aquellas que te sucedan más a menudo.
 - Suelo pensar en lo que voy a responder mientras la otra persona sigue hablando.
 - Juego al adivino, es decir, me imagino lo que va a decir antes de que lo diga.
 - Suelo terminar las frases de la otra persona en voz alta.
 - A veces interrumpo a los demás para dar mi opinión o decir algo.
 - Estoy más pendiente de lo que yo quiero decir que de intentar entender a las otras personas.
 - Me distraigo con facilidad pensando en mis cosas mientras otros me hablan.

- Reacciono de forma intransigente ante algunos temas de conversación.
 - Juzgo de manera casi instantánea sin intentar entender ni las causas ni las razones que tiene la otra persona.
2. Si te ocurre algunas de las cosas que has visto en el reto anterior, te resultará difícil tener una verdadera escucha activa. En el siguiente cuadro escribe qué cosas concretas puedes hacer para evitar los obstáculos que te impiden escuchar mejor.
 3. En esta actividad vamos a descubrir qué pensamos o cómo interpretamos las actitudes de los demás.

Un día al llegar a clase nuestro mejor amigo no nos saluda. ¿Qué interpretas de esta situación? ¿Y qué haces?

- Está enfadado conmigo.
 - Algo he hecho que le ha enfadado.
 - Le habrá pasado algo.
 - Ha discutido con alguien.
 - Tiene sueño.
 - Siempre pasa lo mismo.
 - Estoy harto de esa actitud.
 - Siempre soy yo el que tiene que estar detrás.
4. Según lo que has interpretado que le puede suceder a tu amigo. ¿Qué es lo que harías?

Elige cuál crees que es la opción más acertada:

- Preguntarle directamente qué le pasa.
 - Me quejo de su comportamiento con unos amigos.
 - Hacer lo mismo y pasar de él.
 - Me quedo rayado y no hago nada.
 - Me enfado y estoy de mal humor todo el día.
 - Me entristezco y me alejo de él.
 - Me enfado y le reprocho su comportamiento.
5. ¿Qué has aprendido en este tema? ¿Qué aspectos concretos quieres incorporar a tu vida?

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

Propuesta 1:

Para profundizar y llevar a la práctica la escucha activa se propone el siguiente taller.

Primero se hace un taller de la “no escucha”. Por parejas, cada uno piensa un tema importante para él o ella y por turnos se lo cuenta al compañero.

En esta primera parte, el compañero debe hacer todo lo posible por no escuchar. Puede sacar un libro, mirar el reloj, sacar el móvil o la tablet, levantarse por el aula... Lo que esté en su mano por no escuchar al otro. Mientras que el que comparte debe hacer todo lo posible por que el otro le escuche, persiguiendo o llamando su atención. Cada rol llevará una duración de 30 segundos como mucho.

Después de que ambos hayan estado en el lugar de no escucha y de no escuchado, se hace una ronda de cómo me sentí al no escuchar y luego de cómo me sentí al no ser escuchado.

La segunda parte de la dinámica es el taller de escucha. Ahora deben poner todo su empeño en escuchar al otro sin interrumpir ni dar consejos. Cuando el que comparte termina de hablar, solo pueden darle las gracias.

Como en el taller anterior, se hace una ronda compartiendo como se han sentido esta vez al escuchar y al ser escuchados.

Propuesta 2:

1. Explica a los adolescentes que van a participar en una dinámica llamada "El círculo de la escucha" para practicar la escucha activa y fortalecer la comunicación en el grupo.
2. Forma un círculo con las sillas y pide a los participantes que se sienten en ellas.
3. Explica que cada participante tendrá un tiempo determinado para hablar y que durante ese tiempo, los demás deben practicar la escucha activa.
4. El primer participante inicia hablando sobre un tema específico o compartiendo una experiencia personal. Por ejemplo, puede ser algo relacionado con un desafío que han enfrentado o un logro reciente.

5. Los demás participantes deben prestar atención activa y sin interrupciones mientras el primer participante habla. No se permiten preguntas ni comentarios durante este tiempo.
6. Una vez que el primer participante ha terminado de hablar, se pasa al siguiente en el sentido de las agujas del reloj.
7. El segundo participante comparte su propia experiencia o reflexiona sobre el tema presentado por el primer participante. Nuevamente, los demás deben practicar la escucha activa y esperar su turno para hablar.
8. Continúa el proceso hasta que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de hablar y compartir.
9. Al final de la dinámica, pide a los participantes que compartan cómo se sintieron al hablar y ser escuchados. Anima a que reflexionen sobre la importancia de la escucha activa en la comunicación y cómo pueden aplicarla en su vida diaria.

Consejos adicionales:

- Establece un tiempo límite para cada participante para asegurarte de que todos tengan la misma oportunidad de hablar.
- Si el grupo es grande, puedes dividirlo en subgrupos más pequeños y realizar la dinámica de manera simultánea en cada grupo.
- Puedes adaptar los temas de conversación a los intereses y necesidades particulares del grupo.

Temporalización

Este tema está pensado para que se realice en una sola sesión de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe. Es preciso tener en cuenta que los roaders van a realizar un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

Conclusiones

Al concluir este tema, los roaders habrán podido adentrarse en el concepto de escucha activa, siendo conscientes de las dificultades concretas que tiene cada uno para llevar a cabo esta habilidad.