



Capacidad de escucha

Reto 1	1
OBJETIVO	2
Plan de acción	2
Evaluación:	3
Reto 2	3
OBJETIVO	3
Plan de acción	4
Evaluación:	4
Reto 3	5
OBJETIVO	6
Plan de acción	6
Evaluación:	7
Reto 4	8
OBJETIVO	8
Plan de acción	8
Evaluación:	9



Reto 1

La escucha activa es demostrar a la persona que habla que tiene nuestra atención, que entendemos lo que nos quiere transmitir y que respetamos su punto de vista (lo compartamos o no). Es abstenerse de sus propios juicios y dar buenos consejos. La capacidad de escuchar bien se expresa en centrarse en la persona y en el contenido de la conversación a través de gestos muy básicos, ya que la comunicación verbal empieza en la comunicación no verbal, serán gestos no verbales a los que empezaremos prestando atención, tales como:

- Volverse hacia el interlocutor.
- Mantener el contacto visual
- Suave estímulo para continuar
- No interrumpir el discurso de quien habla. Si surgen dudas o se requieren aclaraciones se reservan para cuando se detenga.

OBJETIVO

Mejora de la capacidad de escucha en la vida cotidiana.

Plan de acción

DÍA 1 - Mantenga contacto visual con las personas con las que habla

En el ejercicio de hoy, no se trata de mirar fijamente a los ojos de otra persona, de modo que la incomode. No obstante, sí debes estar girada/o hacia ella mientras te habla y mantener contactos visuales de 5-10 segundos aproximadamente. Y recuerde esta regla cuando quieras hacer varias cosas al mismo tiempo. Por lo tanto, hoy, enfócate en mantener el principio de mantener el contacto visual durante la conversación con alguien, en casa o en el trabajo. Anota en la app el número de veces que lo haces en el día y si obtienes algún cambio en la otra persona.

Día 2 - Absténgase de interrumpir y terminar con los pensamientos de alguien

Usa tu paciencia hoy. Durante la conversación, deja que su discurso acabe completamente y sólo entonces habla. Date unos segundos para asegurarte que lo has entendido correctamente y solo entonces podrás hablar. Escribe en la app cuál fue la reacción del interlocutor del modo más detallado posible y si este ejercicio contribuyó a una mejor comprensión de su mensaje. Por supuesto, y esto es fundamental, tu respuesta no deberá estar preparada



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



hasta que no hayas acabado de escuchar y entender completamente el mensaje de tu interlocutor. Para resumir, “no deberías saber qué vas a decir hasta que la otra persona haya terminado de hablar”.

Día 3 - Compruebe el código de comunicación

Las cosas parecen obvias e inequívocas. Y sin embargo, cada uno de nosotros ve y oye algo más. La tarea de hoy será preguntar a tu interlocutor si has entendido bien su mensaje. Repite lo que has escuchado con tus propias palabras, resume, en otras palabras: parafrasea. No añadas tu propia opinión. Sólo di lo que has oído. Anota en tu cuaderno aquellas ocasiones en las que lo que creíste entender y lo que realmente quería decir tu interlocutor no coincidían.

Evaluación:

Completar el siguiente texto. (Las palabras en cursiva y subrayadas son las que hay que omitir y el alumnado ha de rellenar).

A la hora de mantener una conversación con otra persona, si la posición de mi cara y cuerpo no está dirigido hacia la otra persona, ella puede sentir que no le estoy prestando la atención que necesita, por lo que puede perder interés en la conversación. Prestar la máxima atención a lo que nos están diciendo nos asegura que lo que intentan comunicarnos y lo que nosotros entendemos es lo mismo, ya que la persona que habla parte de unas ideas y conocimientos previos que a veces su interlocutor no tiene. Del mismo modo, quien escucha tiene unas ideas y conocimientos que pueden llevarle a mal interpretar el mensaje del hablante. Para evitar malentendidos, lo mejor es escuchar atentamente el mensaje que nos están diciendo, y tras haberlo recibido, no dar por supuesto nada, y preguntar todo aquello que nos genere dudas o nos parezca que puede ser entendido de varias formas posibles.

Reto 2

La escucha activa es demostrar a la persona que habla que tiene nuestra atención, que entendemos lo que nos quiere transmitir y que respetamos su punto de vista (lo compartamos o no). Es abstenerse de sus propios juicios y dar buenos consejos, si no nos los han pedido. La capacidad de escuchar bien se expresa en centrarse en la persona y en el contenido de la conversación a través de gestos muy básicos, ya que la comunicación verbal empieza en la comunicación no verbal y serán gestos no verbales a los que empezaremos prestando atención, tales como:

- Volverse hacia el interlocutor.
- Mantener el contacto visual
- Suave estímulo para continuar (interjecciones como “ajá”, “sigue”, por ejemplo)
- No interrumpir el discurso de quien habla. Si surgen dudas o se requieren aclaraciones se reservan para cuando se detenga.

OBJETIVO

Mejora de la capacidad de atención auditiva en la vida cotidiana.

Para hacerlo

Punto de Partida: Asume las metas que deseas alcanzar con esta lección. ¿Por qué quiere mejorar la capacidad de de atención en tu escucha? Entrenar tu atención a la hora de escuchar hace que se te escapen menos cosas y que tu comprensión de la idea que tratan de transmitirte, sea mejor.

Plan de acción

DÍA 1 - Hazte amigo del silencio.

Para aprender a escuchar, primero hay que aprender a callar. No sólo afuera, sino también dentro de ti mismo. Comience con un ejercicio simple. Encuentra 5 minutos todos los días y siéntate en silencio. Si 5 minutos es demasiado para ti, comienza con un minuto, aunque sería bueno que conforme lo vayas entrenando llegues a los 5 minutos. Concéntrate en tu respiración. 60 segundos al día. Acepta el desafío.

DÍA 2 - Antes de que digas nada, respira hondo



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



Comienza el segundo día con este ejercicio. A partir de hoy, antes de responder a cualquier pregunta, haz unos segundos de silencio y asegúrate de haber comprendido exactamente lo que tu interlocutor te quiere transmitir. No des una respuesta en este momento. Haz una pregunta al remitente, recupera el aliento y obtén una respuesta. 3-5 segundos no es nada y verás un cambio importante.

Día 3 - Distingue los sonidos a tu alrededor

Hoy, escucha atentamente lo que suena a tu alrededor. Imagínate que estás expandiendo el campo de la escucha del sonido que normalmente pasas por alto, por ejemplo, la risa del niño en el parque, el canto de un pájaro en una calle muy concurrida, el ruido de los tacones, el crujido de una hoja de papel, el crujido de una puerta. Concéntrate en los sonidos que no has notado antes. Detente un momento. Déjate escuchar algo nuevo. Es útil anotar en tu cuaderno los sonidos nuevos cada vez que hagas este ejercicio.

Evaluación:

Contestar el siguiente cuestionario de V/F:

1. La primera vez que me concentré solo en escuchar, sin hacer ninguna otra tarea, me resultó muy fácil. **V F**
2. Estamos muy acostumbrados a escuchar a los demás, sin ir filtrando sus argumentos e ideas por nuestro conocimientos previos. **V F**
3. Lo normal es que me de cuenta de todo lo que suena a mi alrededor. **V F**
4. A veces me ha pasado que yo he dicho algo y la otra persona ha entendido algo distinto a lo que yo quería decirle. **V F**
5. Durante una discusión es habitual que empiece a hablar antes de que la otra persona haya acabado de exponer sus argumentos. **V F**
6. No me molesta que me corten cuando estoy dando razones de porqué pienso como lo hago. **V F**
7. Cuando un sonido no es muy alto y se repite a mi alrededor, en seguida dejo de hacerle caso. **V F**
8. Cuando una persona se siente escuchada, aunque no esté de acuerdo contigo, suele expresarse de un modo más tranquilo. **V F**



Reto 3

La escucha activa es demostrar a la persona que habla que tiene nuestra atención, que entendemos lo que nos quiere transmitir y que respetamos su punto de vista (lo compartamos o no), es decir, que mostramos empatía. Es también abstenerse de tus propios juicios y de dar “buenos consejos”, si no te los piden. La capacidad de escuchar bien se expresa en centrarse en la persona y en el contenido de la conversación a través de gestos muy básicos, ya que la comunicación verbal empieza en la comunicación no verbal, serán gestos no verbales a los que empezaremos prestando atención, tales como:

- Volverse hacia el interlocutor.
- Mantener el contacto visual
- Suave estímulo para continuar
- No interrumpir el discurso de quien habla. Si surgen dudas o se requieren aclaraciones se reservan para cuando se detenga.

Además, para ejercitar la capacidad de escucha es necesario también saber estimular la conversación, para lo que se debe establecer comunicación con el interlocutor, y si este no lo hace espontáneamente haciendo preguntas abiertas. Preguntas abiertas son aquellas que no se pueden contestar con una sola palabra. Una vez establecida la comunicación se debe mostrar empatía.

OBJETIVO

Mejora de la capacidad de escucha en la vida cotidiana.

Para hacerlo

Asuma las metas que desea alcanzar con esta lección. ¿Por qué quiere mejorar la capacidad de escucha? Aprender lo que es la escucha activa, hacer preguntas, reflejar sentimientos, apreciar y resumir

Plan de acción

DÍA 1 - Vamos a conversar

Probablemente conoces una situación en la que tienes miedo de no tener mucho que decir. Bueno, no hay nada que temer. Todo lo que tienes que hacer es preguntar. En el ejercicio de hoy, trata de hacerte a sí mismo y a tus interlocutores algunas preguntas. Las preguntas pueden ser diferentes, pero



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



para simplificar, el punto en común para estimular la conversación es que sean preguntas abiertas. Puedes usar las siguientes:

1. ¿Cómo se siente y qué le afecta?
2. ¿Dónde te gustaría encontrarte?
3. ¿Cómo se las arregló para encontrar / llegar aquí?
4. ¿Sin cuál de sus actividades actuales no puede imaginar su vida?
5. ¿Cuándo tiene más energía durante el día?
6. ¿Cuál ha sido la tarea más satisfactoria de un evento en tu vida hasta ahora?
7. Si todo fuera posible, ¿qué sería de tu vida?
8. ¿Me pueden aconsejar sobre cómo pasar tiempo con mi esposo, mi esposa, mis hijos, mis amigos o mi suegra?
9. ¿Qué te gustaría hacer, pero te provoca miedo?

Día 2 - Entrenando la empatía

El ejercicio de hoy se divide en dos partes: en la primera trata de organizar una conversación en la que alguien te presente su problema, pero sin una petición clara. Si alguien no te pide una solución, no la des, por muy clara que la veas. No presentes la lista de posibilidades. Pregúntale si quiere escuchar tu opinión, tus sugerencias. Si no, no lo hagas. No es nada raro que la gente sólo quiere hablar y ser escuchada. Sin más. Ellos mismos encontrarán la solución.

En la segunda parte que es parecida a la primera, tampoco aconsejarás ni juzgarás y debes esperar para dar tu opinión, si te la piden. Por lo tanto, trata de organizar la conversación de tal manera que, en lugar de mostrar que lo sabes todo, intenta contar tus experiencias en primera persona, sin imponer la respuesta y anulando la de los demás. Un ejemplo de este tipo de mensaje sería: "Es una situación difícil. Sólo puedo referirme a mi experiencia en este campo... Por supuesto, esta es sólo una de las posibilidades". Es mucho mejor que aleccionar o censurar a quien cuenta la historia.



Evaluación:

Mediante la herramienta TALLER de la plataforma, el alumnado contestará a las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo más sorprendente en la última semana? Las respuestas a las preguntas anteriores intenta analizarlas y describirlas en la plataforma digital.
¿Qué impacto tienen en el aumento de la capacidad de escucha activa? ¿Y cómo afecta el ejercicio de empatía a la comunicación y a la escucha?

Al subir la tarea dentro del plazo estipulado, se desbloquea la posibilidad de votar, de modo que cada alumno/a pueda ver y elegir la que más creativa le parezca de entre las subidas por el resto del alumnado. Por supuesto, tanto las respuestas como el votante serán anónimos para todos.

Todo el alumnado que realice la tarea tendrá 5 puntos, y la puntuación irá creciendo en función de las elecciones a punto por elección (es decir, Si mi trabajo es elegido por una persona, obtendré 6 puntos. Si por tres, 8 puntos, si por 5 o más, 10 puntos.)



Reto 4

La técnica de la escucha activa consiste en varios elementos. Las principales técnicas utilizadas para la escucha activa son las siguientes:

- Parafrasear
- Reflexión
- Valoración

Una paráfrasis es una breve repetición de una parte del discurso del interlocutor, que sirve de resumen y confía que hemos entendido el mensaje que quieren transmitirnos.

Una reflexión, en cambio, consiste en decirle a alguien cuál es nuestra opinión sobre un tema tratado o una situación dada.

Una valoración es dar valor al tema tratado o a la persona que lo expuso.

OBJETIVO

Mejora de las técnicas de la capacidad de escucha en la vida cotidiana

Para hacerlo

Asuma las metas que desea alcanzar con esta lección. ¿Por qué quiere mejorar la capacidad de escucha? Aprender lo que es la escucha activa, hacer preguntas, reflejar sentimientos, apreciar y resumir

Plan de acción

Día 1 - Use la paráfrasis en sus conversaciones diarias

Hoy piensa en las diferentes situaciones que te encuentras cada día. Trata de usar la técnica de la paráfrasis en la difícil situación que se presenta hoy en día. Para ayudarle a ponerlo en práctica, haga el siguiente ejercicio.

Imagina que estás hablando con otra persona que te dice las frases que vienen a continuación. Intenta parafrasearlas:

- "No tengo ni idea de qué hacer. Le prometí a mi colega que después del trabajo iría con él a la tienda a elegir un regalo para su prometida, y aquí recibí una llamada de una chica que me invitó a cenar con sus padres".
- "Estoy tan feliz. Pasé un examen muy importante de física y estaba seguro de que lo suspendería como de costumbre".

Al final del día, puedes responder a estas preguntas en la app:

- ¿Se han aclarado las opiniones parafraseando oralmente?
- ¿Debo parafrasear todo lo que se nos dice?

Si es así, ¿por qué? Si no, ¿por qué?

- ¿Ha tenido dificultades para parafrasear una frase?



Día 2 – Reflexión

Hoy tu tarea será hacer los ejercicios con una técnica llamada reflexión. Intenta encontrar la oportunidad de implementar en la práctica esta técnica en clase. Lo que debes hacer es tratar de interpretar la situación o lo que dice una persona. Para ayudarte a entenderlo, mira las siguientes frases:

- "Veo que esta situación te ha molestado..."
- "Creo que te enfadaste."
- "Parece que estás contento con estos planes"

Día 3 – Apreciación

Hoy tu tarea será hacer los ejercicios con una técnica llamada Valoración. Se trata de dar valor, agradeciendo las cosas que los demás han hecho por ti, o que han hecho para si mismos. Trata de encontrar la oportunidad de aplicar en la práctica esta técnica. Para ayudarle a entender lo que debe hacer, vea las siguientes frases:

- "Gracias por lo que dijiste."
- "Aprecio lo que hiciste por mí."
- "Me alegra que hayas conseguido esto."

Trate de hacer una conversación de esa manera, que pueda apreciar lo que su interlocutor le dijo. Escriba sus observaciones en la app y trate de sacar conclusiones para el futuro. ¿Qué te enseñó en relación al tema de la capacidad de escucha?

Evaluación:

Día 1: Se suben a la plataforma virtual las respuestas a las preguntas propuestas.

Día 2: Se sube a la plataforma virtual las interpretaciones de las respuestas de una/s persona/s.

Día 3: Se sube a la plataforma virtual las apreciaciones dadas.

Todo se sube como una tarea que corregirá el profesorado.