

TERCERA SESIÓN: Escuchando de forma activa.

OBJETIVOS:

- Desarrollar dinámicas de participación grupal.
- Fomentar la confianza entre las personas del grupo.
- Practicar técnicas de escucha activa
- Distinguir la escucha activa de otras prácticas habituales en la comunicación con los otros

ACTIVIDADES

- "Utensilio para todo". Dinámica de grupo para vivenciar la comunicación no verbal.
- "Frases incompletas". Dinámica de grupo para facilitar el conocimiento mutuo y la comunicación.
- "Tiempo de escucha". Actividad para tomar conciencia de la atención y de las distintas percepciones al escuchar.
- "La escucha activa". Presentación diapositivas power point para aclarar conceptos.
- "Tú dices, yo digo". Actividad para practicar la técnica del parafraseo.
- "Escucha por tríos". Práctica de escucha activa.

Utensilio para todo

OBJETIVO: Vivenciar la comunicación no verbal.

PROCEDIMIENTO: Se colocan todos los participantes en círculo. El animador propone un objeto (una varita, un trozo de madera, un pedazo de tela, un cordel...) y lo utiliza de modo que le da un significado (como una flauta, como un remo, como una aguja de coser...) Se la pasa al que está a su lado, éste debe recoger el significado dado y transformarlo. Se lo pasa a otro que hace lo mismo. Así van pasando por todos componiendo distintos significados para un mismo utensilio.

Tomada de Novara y Passerini (2005)

Frases incompletas

OBJETIVO: Facilitar el conocimiento mutuo y la comunicación de sentimientos y valores.

PROCEDIMIENTO: Se entrega a cada participante una hoja en la que hay 6 frases que debe completar. Según el tamaño del grupo se pueden preparar 2-3 juegos de frases diferentes. Cada participante completa las frases con sinceridad. A continuación cada miembro del grupo pone en común las respuestas que quiera compartir con todos, se anima a que todos participen pero no se obliga a nadie.

Al final se comenta si el ejercicio ha servido para conocerse más.

Ejemplos de frases:

- Una cosa buena que me sucedió esta semana fue...
- Lamentó haber dejado...
- Si tuviera diez años menos no me importaría...
- Si yo fuese Inspector/a de Educación...
- Me hubiera gustado dedicarme a...
- Una cosa que me molesta bastante es...
-
- De lo que más satisfecho/ estoy actualmente es de...
- Cuando tenga más tiempo quiero dedicarme a...
- Si fuese Director/a General de Educación lo primero que haría...
- No me gustaría retirarme de la enseñanza sin...
- Lo que más me gusta de mi trabajo es...
- Lo que más me enfada es que algunas personas...
-
- Si tuviese dinero me gustaría...
- Si hubiera estudiado...
- Me hubiera gustado vivir...

- Si tuviese más energía me dedicaría a...
- Recuerdo con mucha alegría lo que me pasó...
- Las cosas que menos me gustan en la enseñanza son...

Adaptada de Pinto, A. y otros (2010)

Tiempo de escucha

OBJETIVO: Tomar conciencia de la actitud de atención necesaria para escuchar y de cómo no todos interpretamos lo oído de la misma forma.

PROCEDIMIENTO: En un minuto de silencio absoluto todos tienen que escuchar atentamente para percibir incluso los sonidos más lejanos. A continuación se pide que recuerden todos los sonidos oídos. Se compara lo que han oído unos y otros y lo que se ha interpretado qué sucedía.

Variantes:

Pueden hacerse saliendo al exterior del centro y escuchando los ruidos y sonidos ambientales.

Tomada de Novara y Passerini (2005)

Tú dices-yo digo

OBJETIVO: Practicar la escucha activa y la técnica de parafraseo.

PROCEDIMIENTO: Si el grupo es grande se divide en grupos de 10-12 personas. En cada grupo se pide que salgan dos personas voluntarias para hablar de un tema de actualidad (la autoridad del profesorado en el aula, el bullying en la escuela, las nuevas tecnologías y la enseñanza, jornada continua en la enseñanza primaria...). Las personas del grupo hacen un círculo y las dos voluntarias se colocan en el centro y hablan entre 5 y 10 minutos del tema. La condición que deben cumplir es que antes de aportar su propio punto de vista, cada una debe parafrasear lo que ha dicho su compañera. Así, a lo largo del diálogo, cada persona escucha a la otra y resume lo que va diciendo antes de emitir su opinión. Las demás personas del grupo hacen de observadoras y al final comentan qué han visto en cuanto a escucha y uso del parafraseo.
Se repite el mismo procedimiento con otras dos personas.

Escucha por tríos

OBJETIVO: Practicar las habilidades de la escucha activa.

PROCEDIMIENTO: Se colocan en grupos de tres. Uno va a contar a otro algo que le ha sucedido, el otro debe escucharle de forma activa. Para ello tiene que poner en práctica las habilidades aprendidas:

- mostrar interés de forma verbal y no verbal (actitud, postura corporal, contacto visual...)
- preguntas abiertas para clarificar la información
- parafrasear: volver a decir lo que ha dicho el emisor con otras palabras
- reflejar los sentimientos: poner nombre a lo que la otra persona parece sentir
- resumir: organizar la información y sentimientos y devolverlos de forma resumida

El tercero debe observar al que escucha y tomar nota de lo que hace bien y de lo que no hace tan bien.

Se van cambiando los papeles de forma que a los tres les toque ser el que habla, el que escucha y el que observa.

Cuando se acaba la actividad comentan entre los tres cómo se han sentido al escuchar y al ser escuchados, y qué aspectos han resultado mejor y peor. Uno resume las principales ideas para presentarlas al grupo grande.