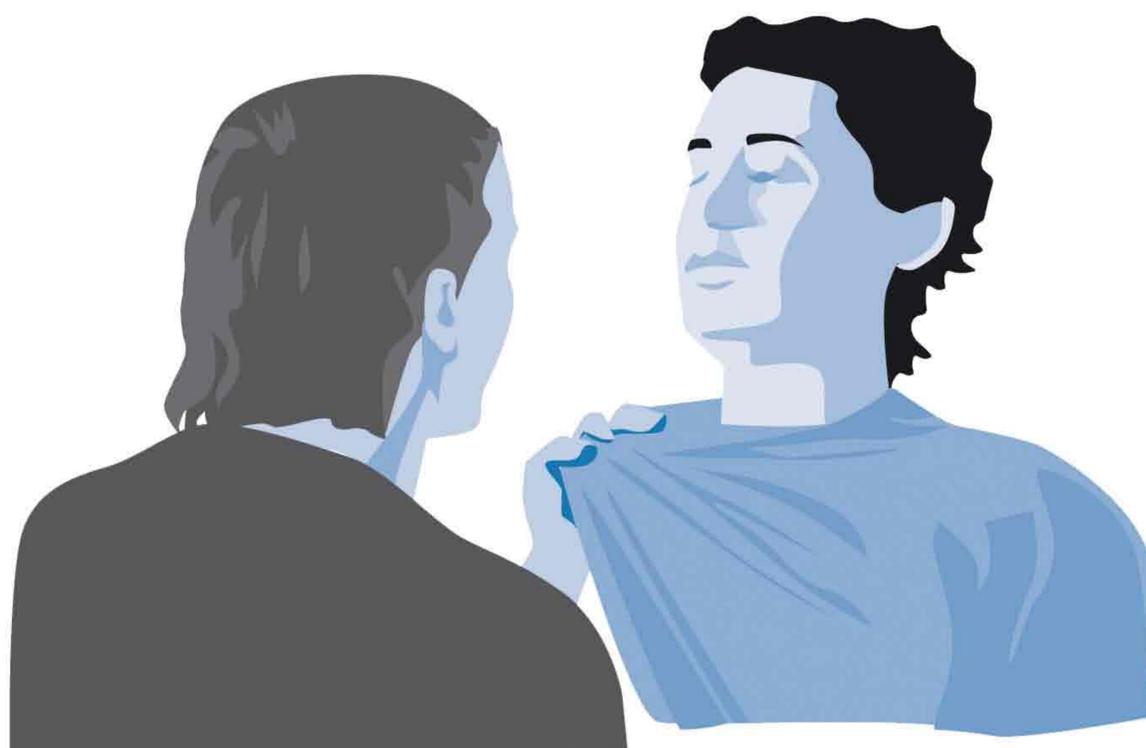




¿Me escuchas?



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en comunicación lingüística.
Competencia social y ciudadana.
Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

Que se pueda fomentar en los alumnos y alumnas el hábito de la escucha activa en los procesos de comunicación.

RECURSOS MATERIALES

Secuencia *¿Me escuchas?* (7 Vírgenes).
Folios y bolígrafos.
Documento para el profesorado.

TIEMPO APROXIMADO





SENTIDO PREVENTIVO

La comunicación es un proceso bidireccional y recíproco: quien comunica (aunque no lo diga con palabras) transmite algo (mensaje) y para alguien (receptor). Entre otros, la empatía y la escucha activa se presentan como elementos fundamentales para que cualquier proceso comunicativo llegue a buen puerto.

La adolescencia es una etapa de emociones contrapuestas, difíciles de manejar y de expresar e incluso de entender. Se pretende, mediante esta actividad, fomentar el hábito de la escucha activa en los procesos de comunicación, así como la capacidad de ponerse en el lugar de los demás.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“Con la actividad que vamos a realizar hoy pensaremos en cómo escuchamos a los demás cuando nos hablan; si de verdad practicamos una adecuada escucha activa o simplemente oímos lo que nos dicen”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Visionado de la secuencia. Vídeo stop y trabajo de reflexión

Se inicia la actividad leyendo el siguiente proverbio chino:

“Entre dos personas, el que habla es el que menos escucha”.

A continuación, reparte un papel en blanco a cada alumno y alumna y se proyecta la escena seleccionada. La secuencia deberá ponerse en pausa para la realización de la actividad en el minuto 1:00, cuando los dos personajes aún no han hablado.

Tras el visionado de la secuencia de esa parte, puede abrirse el debate de la siguiente forma:

- *¿Qué es lo que ha ocurrido en la secuencia que hemos visto?* (La novia de Tano se ha ido y la relación de ambos se ha terminado).
- *¿Cómo se debe sentir Tano? ¿Y el Richi, que parece que no sabe cómo se siente su amigo?*

Se les pide que dividan el papel entregado en dos y en una de las partes indiquen cómo podría ser la conversación entre los dos personajes a partir de ese momento (una pregunta y una respuesta será suficiente). La otra parte del papel la tendrán que reservar para la siguiente dinámica.

Se recogen las ideas anotadas a modo de lluvia de ideas.

A continuación se continúa con la secuencia hasta el final y posteriormente, se plantean las siguientes preguntas:



- *¿Por qué terminan enfadados ambos personajes?* (No se comprenden el uno al otro).
- *¿Cómo podría haberse prevenido esta situación?* (Escuchándose el uno al otro. Uno contando qué le ocurre y el otro con actitud de ayuda preguntando a su compañero cómo se siente, por ejemplo).
- *¿Por qué no se preguntan ni se escuchan? ¿Por qué es importante preguntar?*

2ª FASE

Dinámica “Si no pregunto, no me entero...”

“Ahora vamos a hacer una dinámica que nos va permitir tener claro por qué es importante preguntar y por qué también, si no expresamos bien lo que queremos, hacemos que la gente no nos comprenda”.

La dinámica a utilizar está basada en la actividad del DIBUJO DICTADO, que permite conocer las diferencias entre la comunicación unidireccional y la bidireccional.

Se da a la clase las siguientes indicaciones:

“Alguien de la clase, un voluntario o voluntaria, va a dictar un dibujo sencillo. El resto del grupo tendrá que dibujar lo que oiga en la parte libre del papel que os he dado al principio, sin poder hablar ni hacer ninguna pregunta”.

Una vez finalizados los dibujos, se vuelve a repetir la dinámica, pero esta vez, sí podrán hacer preguntas al que dicta.

De este modo, se tendrán dos dibujos que compararán con el original. Una vez comparados, se comentará:

“Hemos podido comprobar la importancia de preguntar, de atender y escuchar al otro para conocer lo que nos está tratando de decir o transmitir. ¿Qué dibujo de los realizados se parece más al original? ¿Por qué? (En el primer dibujo la comunicación es unidireccional, no se puede entablar una conversación, ni preguntar. En el segundo dibujo, la comunicación es bidireccional, ambas partes interactúan). Lo vivido a través de esta dinámica lo podemos trasladar a cualquier situación social que nos podamos encontrar. Como dijo Antonio Machado:

*“Para dialogar
preguntad primero,
después... escuchad”.*

COMENTARIO FINAL

“Con esta actividad hemos podido comprobar la importancia que tiene una correcta comunicación en nuestras relaciones con los demás. El saber expresar nuestros pensamientos y el saber escuchar al otro son los pilares básicos para que cualquier proceso comunicativo llegue a buen puerto”.





Por mucho que nos apliquemos, la comunicación no va a ser nunca transmitida al 100%, en el camino siempre se va perdiendo información.

La única manera de hacer que la comunicación se degrade lo menos posible es poniendo medios para ello: haciendo preguntas, escuchando activamente, eligiendo el momento adecuado, etc.

La gente retiene el 10% de lo que lee, el 20% de lo que oye, el 30% de lo que ve, el 50% de lo que ve y oye, el 70% de lo que dice y el 90% de lo que hace y dice.

Se aprende cuando se vivencia, como dice un aforismo chino:

“Si lo oigo lo olvido, si lo veo, lo recuerdo, si lo hago, lo sé”.

ESCUCHA ACTIVA

Decimos que realizas una buena escucha activa cuando:

- 1.** Eres capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerte en el lugar del otro).
- 2.** Prestas toda tu atención a la persona que habla, y le das claras muestras de ello: le miras a los ojos, asientes mediante gestos y expresiones verbales.
- 3.** Repites los puntos clave de aquello que te cuenta y que parece tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.
- 4.** No le interrumpes salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes.

Existen factores que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:

- **Hábitos no verbales:** desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio territorial del otro.

- **Actitudes impulsivas:** hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, disparar porqués, interpretar retorcidamente las intenciones del otro.



RECUERDA: SI...

...pones pegas a todo lo que te dicen.

.. das consejos sin que te los pida el que habla.

...dices “ya hablaremos de eso más tarde”.

...tratas de contar una historia mejor.

...hablas con alguien más mientras te está hablando la otra persona.

...no respondes.

...te pasas de gracioso diciendo una tontería tras otra.

...interrumpes y cambias de tema.

...le haces reproches.

...miras a otra parte y no al que te habla.

...respondes con “por qué...” a todo lo que se te dice.

...te ríes sin venir a cuento.

...te sientes molesto y ofendido por lo que te dice la otra persona.

...le haces callar al otro.

... tienes que practicar más tus habilidades de comunicación porque ¡te falla lo más básico!

