



## Actividad 1: Trataremos de tener una conversación, si es que podemos...

---

### Introducción

---

La escucha activa es mucho más que escuchar. La escucha activa indica escuchar atentamente, atender. La escucha activa consiste en escuchar de verdad, con atención, lo que nos está diciendo la persona interlocutora, y mostrar interés en aquello que nos está diciendo. De este modo, poniendo en marcha la escucha activa, la persona interlocutora se sentirá a gusto, tranquila, y verá que lo que nos cuenta nos está interesando...

---

### Objetivos

---

- ✓ Ser conscientes de la actitud de la persona que nos está escuchando.
- ✓ Ser conscientes de la importancia de tener una buena comunicación, y de saber comunicar correctamente.
- ✓ Comprender la importancia de tener en cuenta al que escucha cuando estamos comunicado.

---

### Metodología

---

➤ **Individualmente:**

Dividiremos a los alumnos y alumnas en dos grupos. Cada grupo se pondrá en una esquina de la clase, no demasiado cerca del otro grupo. Después, el profesor o profesora enseñará a cada grupo unos dibujos distintos. Los alumnos y alumnas escogerán un dibujo por grupo, y pensarán cómo describirían el dibujo. De hecho, después se reunirán con alguien del otro grupo y describirán el dibujo escogido. Por tanto, el primer trabajo será escoger el dibujo y pensar en cómo describirlo.

- [www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com) -



➤ **Por parejas**

Los alumnos y alumnas se pondrán de dos en dos. Para ello, juntaremos a las personas participantes de los dos grupos anteriores. Las parejas se sentarán en el suelo, una persona en frente de la otra. Una de las personas de cada pareja estará sentada mirando a la pizarra; la otra, de espaldas a ella. Todas las personas que estén mirando a la pizarra serán aquellos o aquellas que antes estaban en un mismo grupo, y lo mismo con quienes están de espaldas.

Quienes miran a la pizarra verán allí mismo el dibujo que han escogido. Deberán describir a sus parejas el dibujo, y éstos lo dibujarán. Por tanto, quienes escuchen deberán hacerlo muy atentamente (no se pueden hacer preguntas), mirándose a los ojos, hacer ver si entendemos o no con la cabeza, asintiendo... Cuando quienes describen han terminado su trabajo (sólo entonces) podrán empezar a dibujar sus parejas. Si lo que hay que describir es la imagen de una persona, será conveniente describir también la emoción que expresa dicha persona.

➤ **Individualmente**

Al terminar el dibujo, las personas participantes de la pareja se separarán y se reunirán de nuevo en dos grupos: quienes han descrito, y quienes han dibujado. Estos últimos compararán sus trabajos con el dibujo original. Después, ambos grupos contestarán a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Hay mucha diferencia entre ambos dibujos?
- ✓ ¿Cómo os habéis sentido mientras hablabais y describáis?
- ✓ ¿Vuestra persona interlocutora ha utilizado la escucha activa? ¿En qué lo habéis advertido?

- [www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com) -

- Debate: trataremos de completar la siguiente tabla entre todos y todas.

**¿Cómo os habéis sentido?**

¿DE ESPALDAS A LA PIZARRA? ¿ESCUCHANDO Y DIBUJANDO?	¿MIRANDO A LA PIZARRA? ¿DESCRIBIENDO?

- [www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com) -

➤ Estos son los dibujos:



### Orientaciones

Es importante realizar el ejercicio más de una vez y que los alumnos y alumnas adopten los dos papeles, el de persona descriptora y el de persona dibujante, para que se den cuenta de lo que siente cada uno/a.

- [www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com) -

---

## Introducción

---

La escucha es una habilidad fundamental en la comunicación, pero la mayoría de las veces lo que hacemos es evaluar desde nuestro punto de vista la situación de quien habla (si estamos de acuerdo o no), valorarlo (si está bien o mal según nuestros valores), aconsejar e interpretar, en lugar de escuchar.

---

## Objetivos

---

- ✓ Aprender a escuchar con atención, sin juzgar, sin valorar, acompañando a quien habla.
- ✓ Ser consciente de que lo importante en este momento es quien habla y lo que cuenta.

---

## Metodología

---

- En grupos pequeños

Haremos parejas y cada persona le contará a la otra algo que le haya pasado los últimos días. La otra persona le escuchará. Luego, la pareja intercambiará los papeles y repetirá la actividad. Cuando hayan terminado, reescribirán lo que hayan sentido.

### ACTITUDES QUE AYUDAN A ESCUCHAR

- ✓ Mirar a los ojos a quien habla
- ✓ Escuchar con atención y respeto, sin juzgar ni hacer valoraciones
- ✓ Hacer compañía a quien habla, expresando que me interesa lo que dice por medio del cuerpo y los gestos
- ✓ Pedir permiso para aconsejar (¿puedo interrumpirte? ¿me dejas dar mi opinión?)

- [www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com) -

### ACTITUDES QUE DIFICULTAN LA ESCUCHA

- ✓ Aconsejar antes de tiempo
- ✓ Dar respuestas inadecuadas
- ✓ Recordar los fallos
- ✓ Burlarse
- ✓ Interrumpirle con cosas tuyas
- ✓ No mirarle/la a los ojos
- ✓ Actuar cínicamente
- ✓ Hacer ruidos con las manos y los pies continuamente

- Con todo el grupo

Debatiremos en torno a estas cuestiones: ¿Cuáles han sido las mayores dificultades en la escucha? ¿Cómo se han superado las dificultades? ¿Qué hemos aprendido? ¿Escuchar es estar de acuerdo con quien habla? Podemos recoger en la pizarra las dificultades que los alumnos y alumnas han tenido al escuchar.

---

#### Recursos

- ✓ Lápiz
- ✓ Papel

---

#### Duración

- ✓ Una hora de clase

---

#### Orientaciones

---

Generalización a la vida diaria: los alumnos y alumnas pueden poner en práctica los consejos para una buena escucha con la familia, los amigos y amigas, los profesores y profesoras...Deben ser conscientes de sus errores e intentar mejorar.

- [www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com) -

---

## Introducción

---

### Introducción:

No basta con escuchar, también es necesario demostrar que hemos escuchado.

Para ello, una vez que nuestro interlocutor ha terminado de expresar su mensaje, podemos parafrasear o resumir con nuestras palabras lo que hemos entendido. Esto nos servirá además como retroalimentación (feedback), permitiéndonos saber si realmente hemos entendido lo que nos querían decir.

Parafraseamos con expresiones del tipo:

“Si no he entendido mal...”, “Entonces lo que quieres decir es...”,

También reflejamos sus sentimientos: “Te duele...”, “Te sientes frustrado...”.

### Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de parafrasear ante los mensajes de los interlocutores.
- Comprender la necesidad de parafrasear como técnica de feedback.

### Procedimiento:

Se plantea al alumno un dilema por el que debe decidirse por orden de toma de palabra, en el que participaremos nosotros y el menor. (En el ejemplo que proponemos tenemos que elegir a que personaje evacuaríamos). En el desarrollo de la actividad se deben de cumplir dos normas: La primera es que para intervenir y dar su aportación previamente se debe parafrasear la opinión del participante anterior (en este caso seremos el menor y nosotros, debatiendo sobre a quién salvaríamos en primer, segundo, tercer y último lugar...). La segunda norma es que no se acaba la discusión hasta que no se llegue a un consenso. (Realmente nosotros sabemos que a los 15 minutos de práctica se pone fin a ésta).

- [www.comoafrontarlosconflictos.com](http://www.comoafrontarlosconflictos.com) -

**Lectura: Tema de debate “EVACUACIÓN DE CIUDADANOS”**

Sois miembros de la KFOR destacados en una zona de Bosnia y os piden que evacuéis a un grupo de ciudadanos bosnios musulmanes de un edificio en el que están siendo hostigados por francotiradores serbios. Para ello os mandan con un vehículo acorazado pero de capacidad reducida, y os encontráis con el problema de que sólo hay una plaza más en el vehículo y quedan varios vecinos por evacuar, de modo que tenéis que tomar la decisión de forma rápida por la amenaza de un inminente ataque con armamento pesado sobre el edificio. ¿A qué vecino elegiríais? ¿Por qué?

1. Una mujer embarazada acusada de ser colaboracionista del grupo serbio que en ese momento prepara el ataque.
2. Un herido con pocas probabilidades de salvarse si no llega pronto a un hospital.
3. Un anciano de 80 años, único sustento de sus tres nietos huérfanos.
4. Un sacerdote que ha sido mediador entre musulmanes y cristianos.
5. Un doctor bosnio de 45 años que trabaja en el hospital como cirujano, no tiene hijos.
6. Un político implicado en las tareas de paz. Tiene sida.
7. Una niña de 12 años. Estudia en un instituto cercano.