



ESCUCHA ACTIVA

SÍ O NO- ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: A continuación debes contestar el cuestionario para indagar sobre tu capacidad de escucha.
Contesta sí o no.

- a) No dejo a mis compañeros terminar de hablar. Siempre me adelanto. ☐
- b) Cuando un amigo me cuenta algo, estoy pensando en otra cosa. ☐
- c) Mientras escucho hago gestos y digo expresiones como Aja!, Ya, etc., para hacerle saber a la otra persona que le estoy prestando atención. ☐
- d) Pienso que a las personas no les importa que las interrumpa. ☐
- e) Me aburre cuando un amigo me cuenta un problema. ☐
- f) Cuando me regañan, “por un oído me entra y por otro me sale”. ☐
- g) Si no comprendo lo que una persona me dice, pregunto para entenderla. ☐
- h) Solo discuto si estoy seguro de llevar razón. ☐
- i) Si no interrumpiera a los adultos mientras me hablan, seguirían durante horas. ☐
- j) Si se enfadan conmigo, lo mejor que puedo hacer es escuchar y callar. ☐
- k) He escuchado la misma regañina infinidad de veces. Así que pienso en otra cosa mientras escucho. ☐
- l) Si no me dicen exactamente lo que quieren de mí, yo no puedo hacer nada ☐

VALORACION: Un punto por cada NO

Más de 5 puntos: Sabes escuchar sin interrumpir. Prestas a las personas la atención que merecen. Esto te permitirá desarrollar excelentes relaciones. ¡Felicidades!

Menos de 5 puntos: No dejas hablar a las personas y no te concentras en lo que te dicen. Debes saber que entender a las personas requiere toda tu atención. Y darte cuenta de cómo se siente la persona que te habla. Solo así lograras que tus relaciones con los demás sean satisfactorias y duraderas.

HAZ MEMORIA-ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: A continuación debes rellenar el siguiente cuadro para indagar sobre tu capacidad de escucha. Completa recordando lo ocurrido a lo largo de la mañana. ¿Con cuántas personas has hablado hoy? _____

Hora	¿Con quien has hablado?	¿Has prestado atención?	¿Cómo se lo has hecho ver?	¿Cómo han reaccionado?	¿Cómo te sentiste?

PREGUNTAS- ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Contesta a las siguientes preguntas sobre Escucha activa.

A.- ¿Cómo valoras tu capacidad para escuchar a otros?

B.- ¿Cómo valora tu familia tu capacidad para escucharlos?

C.- ¿Cómo valoran tus amigos tu capacidad para escucharlos?

D.- Practicamos la Escucha activa cuando ante un mensaje, el emisor expresa lo que ha entendido de lo dicho, destacando el sentimiento que hay detrás del mensaje. La escucha activa es el resultado de las siguientes técnicas: **mostrar interés, clarificar, parafrasear, reflejar y resumir**. Además para poder practicar la escucha activa debemos tener en cuenta algunos aspectos:

- Saber ponernos en el lugar de la otra persona para poder comprender lo que dice y lo que siente.
- Hablar con un tono de voz suave.
- Expresión facial y gestos acogedores.
- Establecer contacto visual.
- Tener una postura corporal receptiva.

E.- ¿Cómo podrías mejorar tu capacidad para escuchar a otros?

MOSTRAR INTERÉS-ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:

Practicamos la escucha activa cuando ante un mensaje, el emisor expresa lo que ha entendido de lo dicho, destacando el sentimiento que hay detrás del mensaje. La escucha activa es el resultado de **mostrar interés**. Piensa antes de contestar las siguientes preguntas.

1.- Para poder practicar la escucha activa debemos tener en cuenta algunos aspectos:

- Saber ponernos en el lugar de la otra persona para poder comprender lo que dice y lo que siente.
- Hablar con un tono de voz suave.
- Expresión facial y gestos acogedores.
- Establecer contacto visual.
- Tener una postura corporal receptiva.

Explica lo que te ha ocurrido e intenta modificar tu relato introduciendo algunos de los aspectos anteriores. Puedes escribir por detrás de este folio.

2.- Recuerda lo que ha ocurrido y **anota** algunas frases que demuestren tu interés hacia lo que la otra persona ha dicho, por ejemplo: Mover afirmativamente la cabeza.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

CLARIFICAR-ESCUCHA ACTIVA

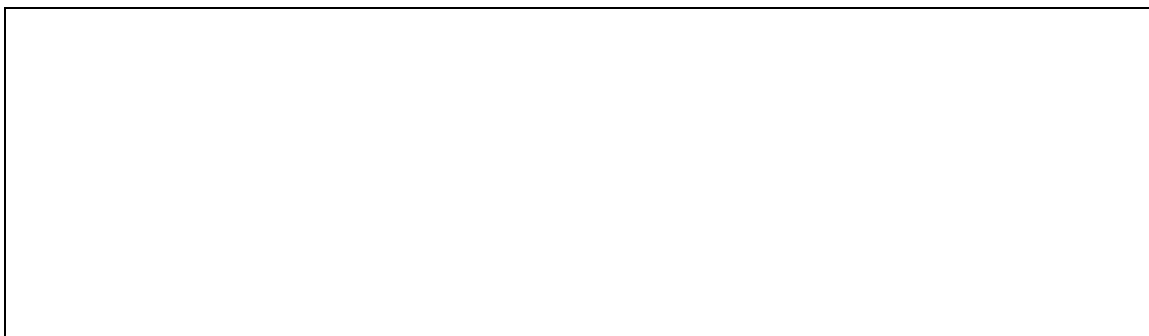
1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:

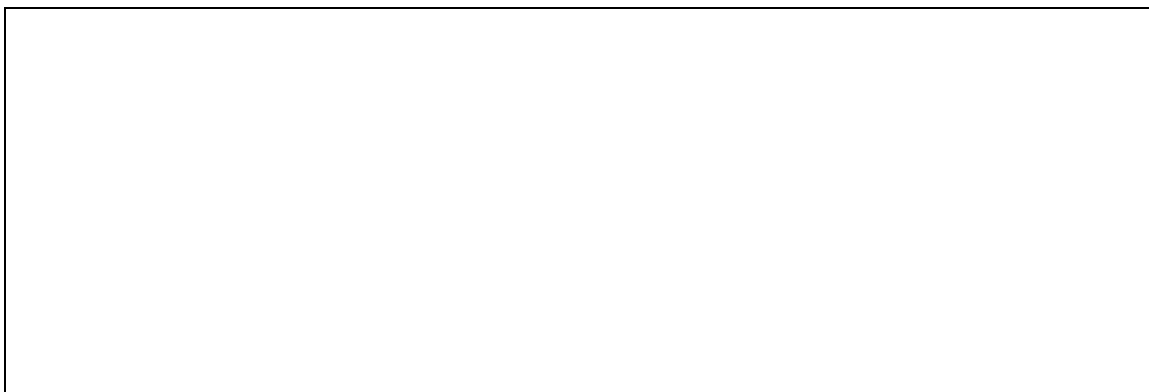
Practicamos la escucha activa cuando ante un mensaje, el emisor expresa lo que ha entendido de lo dicho, destacando el sentimiento que hay detrás del mensaje. La escucha activa es el resultado de **CLARIFICAR**. Piensa antes de contestar las siguientes preguntas.

A.- Clarificar significa hacer más claro un mensaje. Sirve para comprender mejor lo que la otra persona está diciendo, aclarando lo dicho, pidiendo más información.

Ahora que ya conoces dos Técnicas de escucha activa: “Mostrar interés y Clarificar”, **explica** lo que te ha ocurrido intentando añadir algún elemento de la escucha activa, por ejemplo mirando a tu interlocutor y pidiendo que te aclaren algo que no has entendido.



B.- Dibújate en un comic, practicando la “escucha activa”.



PARAFRASEAR-ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:

Practicamos la escucha activa cuando ante un mensaje, el emisor expresa lo que ha entendido de lo dicho, destacando el sentimiento que hay detrás del mensaje. La escucha activa es el resultado de **PARAFRASEAR**. Piensa antes de contestar las siguientes preguntas.

A.- Parafrasear consiste en repetir en palabras propias las principales ideas o pensamientos del que habla y podemos comenzar diciendo: “Entonces lo que me estás diciendo es...”

Expresa con las palabras de tu interlocutor qué ha ocurrido, intenta expresar sus sentimientos en la narración.

B.- ¿Por qué crees que es tan importante demostrar que entendemos lo que dice nuestro emisor?

Interlocutor, emisor: persona que nos habla.

REFLEJAR-ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:

Practicamos la escucha activa cuando ante un mensaje, el emisor expresa lo que ha entendido de lo dicho, destacando el sentimiento que hay detrás del mensaje. La escucha activa es el resultado de **REFLEJAR**. Piensa antes de contestar las siguientes preguntas.

1.- Reflejar consiste en decir con tus propias palabras los sentimientos existentes bajo lo que el otro ha expresado, mostrar que se entienden los sentimientos del otro. Lee el ejemplo de la situación 1 y después realiza la 2.

Situación 1: El profesor se ha enfadado con Juan porque no para de hablar. "Ese tío es tonto. ¿Por qué me hace repetir el ejercicio?"	"Te molesta que te haga repetir el ejercicio" No entiendes por qué te hace repetir el ejercicio.
Situación 2: En una sesión de tutoría, la tutora pide al grupo más limpieza. Natalia tiene una cuenta pendiente con Alberto y le delata. "Alberto es un guarro, se pasa el día pintando mesas"	

2.- Completa.

La Escucha activa es la habilidad más potente y útil para comprender a los demás y es el resultado de 5 acciones: mostrar interés, clarificar, parafrasear, reflejar y resumir. Reflejar significa que se entienden los _____ del otro. Reflejamos los sentimientos del _____. Ayudamos al _____ a que sea más consciente de lo que siente. Como ejemplo de esta técnica: "Te mosquea que siempre te acuse a ti de ser el que más interrumpe" _____ o _____ bien _____. De esta manera estamos expresando, reflejando los sentimientos del que habla.

RESUMIR-ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:

Practicamos la escucha activa cuando ante un mensaje, el emisor expresa lo que ha entendido de lo dicho, destacando el sentimiento que hay detrás del mensaje. La escucha activa es el resultado de **RESUMIR**. Piensa antes de contestar las siguientes preguntas.

1.- Resumir consiste en agrupar la información que nos van dando tanto la referida a sentimientos como a hechos. A continuación debes resumir los hechos ocurridos desde el punto de vista de tu interlocutor, expresando cómo se ha sentido, haz un esfuerzo e intenta ponerte en el lugar del otro.

2.- Resume lo que le ha pasado a Juan, no olvides expresar sus sentimientos.



- Estoy harto del maestro, siempre cree que soy yo, por golpear la mesa una vez me encuentro aquí.

PÓNLO EN PRÁCTICA-ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: En los siguientes ejercicios vamos a trabajar un poco más las técnicas de escucha activa y la importancia de saber expresar nuestras emociones de forma correcta.

A.- Busca las 5 técnicas de la Escucha activa.

P	E	A	P	S	R	E	C	L	R
I	A	S	A	S	C	M	I	C	E
N	C	R	R	E	S	U	M	I	R
T	L	M	A	O	T	S	C	R	S
E	D	F	F	F	M	T	O	E	I
R	E	C	R	M	R	O	S	T	R
E	R	P	A	F	E	A	P	C	C
S	C	O	S	S	P	F	A	L	L
S	I	R	E	F	L	E	J	A	R
R	N	M	A	M	R	P	R	R	A
C	L	A	R	I	F	I	C	A	R
E	T	N	S	O	A	A	F	I	U

B.- ¿Qué emoción o sentimiento expresan estas imágenes?



BUSCA EL SIGNIFICADO-ESCUCHA ACTIVA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Contesta las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué quieren decir para ti estas frases?

a) Vivimos en un mundo de relaciones.

b) El éxito en las relaciones depende de nuestra habilidad para relacionarnos con eficacia.

c) Es importante reconocer nuestros estados emocionales y saber canalizar nuestras emociones de forma que no nos afecten negativamente.

d) Debemos ser sensibles a los sentimientos y emociones de los demás.

2.- ¿Qué opinas de este texto?

Cuando te pido que me escuches y empiezas a darme consejos no haces lo que te pido. Cuando te pido que me escuches y tú sientes que tienes que hacer algo para solucionar mi problema, me estás fallando por extraño que te parezca. Cuando te pido que me escuches y empiezas a decirme el por qué no debería sentirme de esa manera, estás metiéndote con mis sentimientos.

Por lo tanto, cuando te pido que me escuches, sólo quiero que estés callado, que no trates de arreglar mis problemas. Tan sólo deseo que me escuches y confíes en que yo los sabré arreglar solo. Así pues, por favor, sólo escucha y escucha. Si tú quieres hablar espera unos minutos que llegue tu turno y te prometo que te escucharé.