



# ¿Estás escuchando?

## OBJETIVOS

- Aprender a hacer una buena escucha activa.
- Experimentar distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que favorecen la comunicación.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad explicando en que consiste la escucha activa:

Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerse en el lugar de la otra persona).

### ¿Cómo hacer una buena escucha activa?

1. Presta toda tu atención a la persona que habla, y dale claras muestras de ello: mírale frecuentemente a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.
2. Repite los puntos clave de aquello que te cuente y que parezca tener importancia, para darle a entender que le vas comprendiendo.
3. No interrumpas salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes.

### Existen factores que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:

1. 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 ...



2. 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 porqué, interpretar retorcidamente las intenciones ...

A continuación, pasamos a practicarlo por parejas:

- Una de las personas contará una historia relativamente importante para si misma. La otra escuchará, y llegado un momento...
  - pondrá pegas a todo lo que dice ..
  - dará consejos sin que se los pida el que habla ...
  - dirá "ya hablaremos de eso más tarde" ...
  - tratará de contar una historia mejor ...
  - conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona ...
  - no responderá ...
  - interrumpirá y cambiará de tema ...
  - le hará reproches ...
  - mirará a otra parte y no a la persona que le habla ...
  - responderá con "por qué..." a todo lo que se le dice
- Una de las personas comienza a contar un problema que le interesa resolver. La otra persona escucha, y...
  - ...formula preguntas aclaratorias ...
  - le expresa que entiende cómo se siente ...
  - le felicita ...
  - le mira a la cara y asiente con la cabeza ...
  - valora las cosas positivas que le dice la otra persona

Finalmente, cerramos la sesión explicando y reflexionando sobre cómo se han sentido en cada una de las dos situaciones.



## MATERIALES NECESARIOS

- Presentación

**FUENTE:** Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.

## COMPETENCIAS BÁSICAS

Conciencia y regulación emocional	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autonomía personal, autoestima y autoconcepto	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidades sociales y resolución de conflictos	<input checked="" type="radio"/>				
Habilidades para la vida y bienestar personal	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>