

Escuchar atentamente

Categoría de competencias: Habilidades de comunicación

Descripción:

Una actividad para poner de relieve la importancia de la escucha y el uso del lenguaje corporal en la comunicación.

Categorías de la actividad:

En grupo, sesión única

Principales competencias desarrolladas:

Enfoque comunicativo, Capacidad de escucha, Comunicación no verbal

Otras competencias (categoría distinta):

Autorregulación emocional, Participación

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Sillas para el grupo, rotafolios y rotuladores, tarjetas de juegos de rol, cronómetro

Duración estimada:

20 minutos

Descripción de la actividad:

Parte A

Paso 1: Divide al grupo en parejas y asigna a cada pareja el papel A o el papel B.

Paso 2: Distribuya el juego de rol 1 a todos los participantes asignados como rol A, explicando que deben mantener la información en secreto.

Paso 3: Indica a los participantes asignados al papel B que hablen durante un minuto sobre un tema positivo/feliz de su elección. Los temas sugeridos pueden ser

- Mi equipo deportivo favorito...
- Mi programa de televisión favorito...
- Mi afición favorita

Preguntas de reflexión para la Parte A:

¿Qué observaste en el comportamiento del compañero A?

¿Cómo se sentía B cuando no se le escuchaba?



¿Qué hacía B cuando no se le escuchaba?

Parte B

Paso 4: Distribuye el juego de rol 2 a la pareja B y pide a los del rol A que hablen durante un minuto sobre un tema de su elección.

Paso 5: Tras el juego de rol, deja tiempo a los participantes para comentar su experiencia.

Preguntas de reflexión para la Parte B:

¿Qué observó en el comportamiento del interlocutor B?

¿Cómo se sintió A cuando le escucharon?

¿Qué hizo A cuando le escucharon?

¿Qué más puedes hacer para demostrar que estás escuchando a alguien?

Parte C

Paso 6: Distribuye el juego de rol 3 al interlocutor A y pide a los del rol B que hablen durante un minuto sobre un tema diferente de su elección.

Paso 7: Después del juego de rol, deja tiempo a los participantes para que comenten su experiencia.

Preguntas de reflexión para la Parte C:

¿Qué fue diferente esta vez?

¿Sintieron los B que se les escuchaba?

¿Cuál es el valor de ser escuchado?

¿Qué podemos hacer para demostrar que escuchamos activamente?



Tarjetas de juego de rol

Juego de rol 1

- No estás escuchando lo que dice tu compañero y lo demuestras moviéndote inquieto, mirando por la ventana o por la habitación, sacando algo del bolso, mirando el teléfono, bostezando, etc.
- No mantienes el contacto visual con tu compañero.
- **No debes hablar**

Juego de rol 2

- Escuchas atentamente lo que dice tu compañero y lo demuestras manteniendo un buen contacto visual (sin mirarle fijamente). Te inclinas ligeramente hacia delante en la silla y estás relajado.
- Demuestras a tu interlocutor que te interesa lo que dice con gestos como asentir con la cabeza y sonreír.
- **No debes hablar**

Juego de rol 3

- Estás escuchando atentamente lo que dice tu interlocutor y lo demuestras manteniendo un buen contacto visual (sin mirarle fijamente). Te inclinas ligeramente hacia delante en la silla y estás relajado.
- Demuestra a tu interlocutor que te interesa lo que dice con gestos como asentir con la cabeza y sonreír.
- **Debes hablar**, hacer preguntas y transmitir a tu interlocutor lo que has oído.

