



TÍTULO
¿ME ESCUCHAS?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/jgv7eq>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción, Identificación y expresión emocional y Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Tano recibe un permiso de 48 horas del Centro de Menores donde reside para asistir a la boda de su hermano. En la escena vemos que la chica con la que está rompe la relación con él. Abatido, se encuentra con su amigo, el Richi; ninguno de los dos mostrará demasiada habilidad para comunicarse con el otro.

REFERENTE TEÓRICO: La comunicación es un proceso bidireccional y recíproco: el que 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.

RAZÓN DE SER: 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.

DESARROLLO

1ª Fase

Entre dos personas, el que habla es el que menos escucha (Proverbio Chino)

El profesor lee el Proverbio y reparte un papel en blanco a cada alumno. 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, ¿parece que no sabe cómo se siente su amigo?*

El docente pide a los alumnos que dividan el papel que se les ha entregado en dos y en una de las partes indiquen cómo podría ser la conversación entre los dos personajes a partir de ese momento y en la otra parte del papel la tendrán que reservar para la siguiente dinámica.

Se recogen las ideas anotadas por el alumnado a modo de lluvia de ideas y a continuación se sigue con la secuencia hasta el final.

- *¿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

Ahora vamos a hacer una dinámica que nos va permitir tener claro por qué es importante preguntar y por qué, 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.

El profesor da a sus alumnos las siguientes indicaciones:

Un voluntario de vosotros, 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 al compañero.

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

De este modo, cada alumno tendrá dos dibujos que comparará con el original (dictado por el voluntario). Una vez comparados, el docente 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, 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"

Información de interés para el docente

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"

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesor forma parejas de alumnos y les pide que

piensen primero unos minutos en algo muy importante para ellos. Por ejemplo:

- *¿Quién es tu mejor amigo y por qué, cómo os conocisteis?*
- *Un día en el que discutiste con otra persona.*
- *¿Cuál es tu película favorita, de qué va, por qué te gusta, etc?.*
- *Un día triste, qué pasó, por qué te sentiste así, etc.*

A continuación, cada uno le contará a su pareja lo que haya pensado con todo lujo de detalles. El objetivo será practicar la escucha activa.

Al que le toque escuchar tendrá que hacer que su compañero se sienta escuchado. Para eso tendrá que escuchar:

1. *Con la mente (prestar atención y olvidar el resto)*
2. *Con la vista (observar bien al otro, su cara, gestos...)*
3. *Con el cuerpo (mirar a los ojos, la postura, etc)*
4. *Con el corazón (escuchar lo que siente)*
5. *Con la voz (preguntando, asintiendo, expresando interés, etc)*

Al finalizar se dejarán unos minutos para que los alumnos comenten si se han sentido escuchados y por qué.

MATERIAL DE APOYO PARA EL DOCENTE

¿ESTÁS ESCUCHANDO?

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** (sabiendo ponerte en el lugar del otro).
2. **Prestas toda tu atención** a la persona que habla, y 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
- ...haces callar al otro
- ...tienes que practicar más tus habilidades de comunicación porque ¡te falla lo más básico!