Objetivo:

- Analizar qué factores favorecen o dificultan la escucha activa

Participantes:

Un número indiferente de personas a partir de 6 años

Material:

Fichas de rol.
Lápiz y papel para las personas observadoras.

Tiempo:

35 minutos

Desarrollo de la actividad:

Se forman grupos de 3 personas y se distribuyen los roles entre ellas: una observadora y dos jugadoras.
Cada una lee su ficha y cuando están preparadas inicial el juego de rol. En la primera ronda una escucha i la otra habla, i en la segunda intercambian los roles. El observador anota todo lo que ve. Cada ronda ha de durar unos cinco minutos.
Evalúan en pequeño grupo qué ha ocurrido.
Evaluamos en gran grupo i comentamos las características de la escucha activa, así como su importancia.

Evaluación:

¿Cómo os habéis sentido cuando hablabais? ¿Cómo cuando escuchabais? ¿Qué os ha ayudado a sentiros escuchadas? ¿Qué os lo dificultaba? ¿Qué cosas podemos hacer para ayudar al otro a sentirse escuchado?

Orientaciones:

Es importante que en la puesta en común se dejen claros aquellos elementos que ayudan o dificultan la escucha. También es interesante insistir en la importancia de una escucha de calidad para transformar los conflictos.

Fuente: . Escola de Cultura de Pau.

Fichas

OBSERVADOR

Observa a tus compañeros. Primero hablarà uno de algo que le afecta y el otro lo escuchará, después de unos minutos intercambiaran los roles.
Tu misión es observarlos y anotar aquellas cosas que más te llamen la atención, especialmente de la persona que escucha: ¿hace preguntas?¿Que tipo de preguntas? ¿Facilitan que el otro se explique mejor o distorsionan la conversación? ¿Cómo gesticula? ¿Cómo utiliza la mirada? ¿Qué hace con los silencios? ¿Recapitula y ayuda a situar al otro? ¿Habla mucho? ¿Nada? ¿Cambia de tema? ¿Habla de si mismo? ¿Quita importancia a las preocupaciones del otro? ¿Da consejos sin que se los pidan? ¿Hace juicios sin que se lo pidan? Etc.

JUGADOR 1 : en la primera vuelta hablas y en la segunda escuchas.

Cuando te toque hablar, habla de algún tema de tu vida que te preocupe mínimamente, tu deseo es poderlo expresar y sentirte escuchado.

Cuando te toque escuchar a tu compañera has de hacer una o varias de las siguientes acciones:
- minimizar y sacar importancia al tema
- dar consejos sin que te los pidan
- juzgar a menudo a partir de lo que te cuenta la compañera
- cambiar de tema
- hacer preguntas absurdas que más que ayudar despistan
- hablar de ti misma, llevar el tema a cosas que a ti te han pasado.

JUGADOR 2: en la primera vuelta escuchas y en la segunda hablas

Cuando te toque escuchar procurarás hacerlo con mucha atención y intentando que tu compañera se siente escuchada.

Cuando te toque hablar, habla de algún tema de tu vida que te preocupe mínimamente, tu deseo es poderlo expresar y sentirte escuchada.