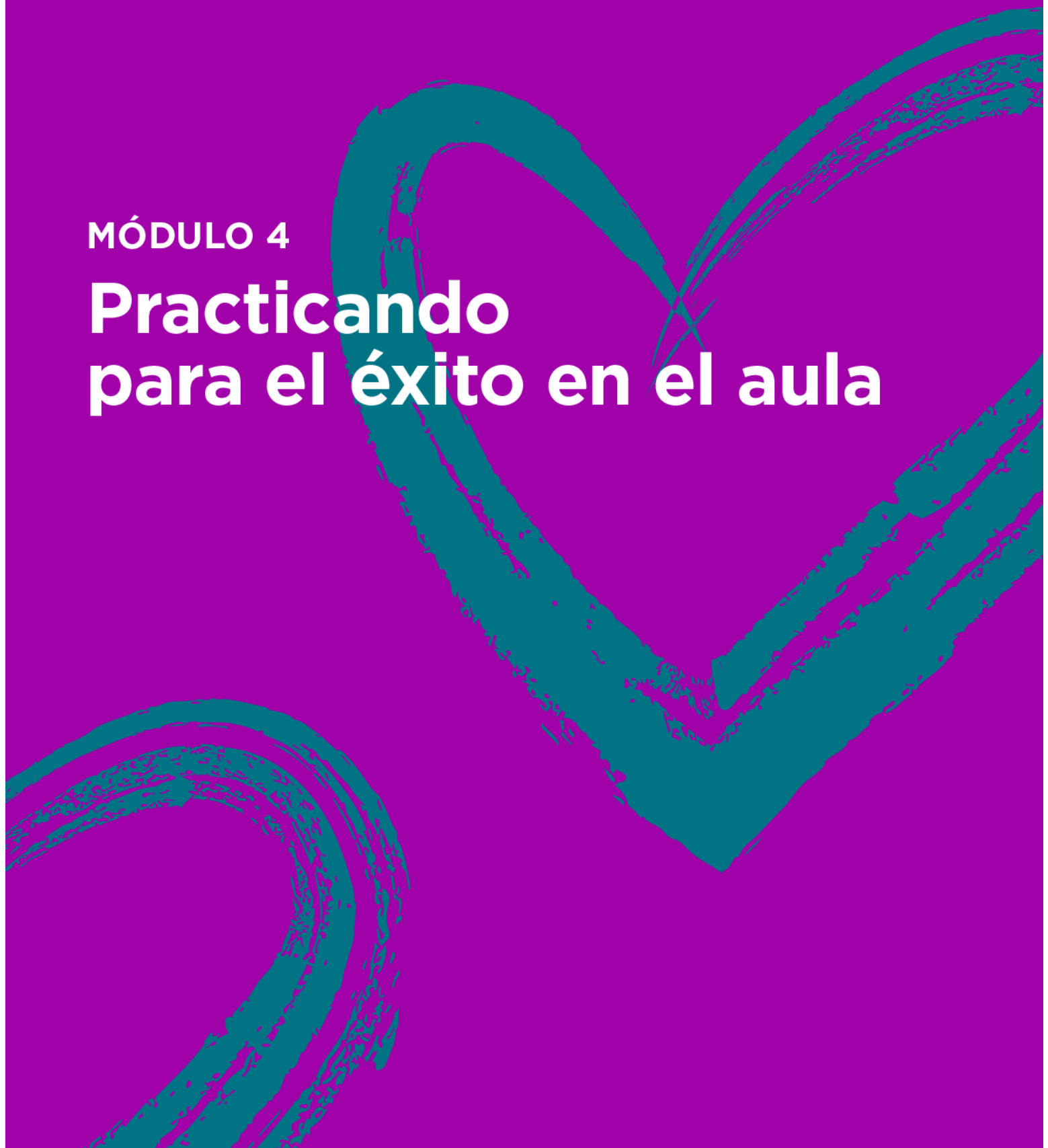


RESTAURA

PARA UNA CONVIVENCIA SEGURA Y RESPETUOSA

MÓDULO 4

Practicando para el éxito en el aula



Practicando la escucha activa y empática

La escucha es una de las prácticas fundamentales para lograr procesos restaurativos. Como hemos visto, la escucha puede darse de varias maneras y es necesario reconocerlas y ejercitar aquellas que permiten una comunicación respetuosa. Las siguientes actividades pueden realizarse en el espacio del aula para reconocer la importancia de una escucha activa y empática, así como ejercitarla.

Actividad	Dinámica de escucha: «Test para medir su nivel de escucha ¹ »
Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Ayudar a que las y los estudiantes entiendan y tomen conciencia de la importancia de saber escuchar de manera activa.
Duración	40 minutos .
Materiales / Recursos	Hojas o cuaderno. Lápices o esferos.

¹ <http://elblogdelmandointermedio.com/2016/01/11/juegos-practicar-escucha-activa/>

Procedimiento	<p>En el espacio del aula les preguntamos: ¿Quieren conocer su nivel de calidad de escucha? Entonces, deberán responder a las siguientes preguntas de manera individual y sincera. Cada estudiante responde en una hoja o cuaderno personal.</p> <p>Cuando te encuentras en una situación de comunicación en la que tienes que escuchar...</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ ¿Construyes tu respuesta a la vez que la otra persona sigue hablando?⇒ ¿Supones lo que va a decir antes de que lo diga?⇒ ¿Interrumpes para dejar claro tu punto de vista o para terminar las frases de la otra persona?⇒ ¿Te desconectas y permites que tu mente divague en los temas que tienes pendientes?⇒ ¿Reaccionas con impulsividad ante ciertas palabras? <p>Una vez respondidas, comentamos que si tienen más de tres respuestas afirmativas, deben trabajar en mejorar su escucha.</p>
Cierre y valoración	<p>Realiza un círculo en el que puedan compartir sus respuestas y reflexionar sobre sus niveles de escucha.</p> <p>Nota: Escuchar activa y empáticamente requiere de un esfuerzo de concentración. El personal docente puede ayudar al estudiantado, por ejemplo, a través del juego, a tomar conciencia tanto de la importancia como de la dificultad de escuchar. Es solo cuando se toma conciencia de que no se ha estado escuchando apropiadamente, que podrá esforzarse para mejorar su escucha.</p>
Actividad	Dinámica de escucha: «El autobús»

Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Ayudar a que las y los estudiantes entiendan y tomen conciencia de la importancia de saber escuchar de manera activa.
Duración	10 a 30 minutos (si realizan un círculo luego de la dinámica).
Materiales / Recursos	Ninguno en particular. La dinámica se hace en la misma aula.
Procedimiento	<p>Pedir a las y los estudiantes que escuchen con atención la historia que te dispones a contarles, porque al finalizar tendrán que responder a una pregunta precisa.</p> <p>La historia es la siguiente: «Imagínense que conducen un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. [Por lo general, la gente ya comienza a hacer cálculos matemáticos de cuántos pasajeros hay en el autobús.]. Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.»</p> <p>La pregunta es: ¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?</p> <p>Lo habitual es que los participantes de la dinámica digan que es imposible conocer la respuesta. En ese caso, repite de nuevo el enunciado tantas veces como sea necesario hasta que den con la respuesta, a la que sólo llegarán si escuchan atentamente el enunciado.</p> <p>La respuesta la tienes al final, aunque estoy segura que tú ya la has adivinado.</p>

Cierre y valoración	<p>Cuando las y los estudiantes se dan cuenta que cada uno de ellos era efectivamente el conductor del bus, y que la respuesta a la pregunta era dar su propio número de calzado, habrán realizado que no escucharon bien la historia. De allí, es importante preguntar lo que significa realmente la “escucha activa”, lo cual se puede hacer en un círculo, añadiendo preguntas como: <i>¿Cómo se siente uno cuando su voz no es escuchada?, ¿Qué es lo que te molesta cuando te interrumpen, critican o aconsejan... cuando tu hablas?, ¿Cómo te sientes cuando eres consciente que la persona que te está escuchando está muy atenta a lo que dices?, etc.</i></p> <p>NB: La respuesta del juego del autobús es: "Tú eres el conductor del autobús. ¿Cuál es tu número de calzado?"</p>
----------------------------	--

Actividad	Dinámica de escucha: «El ciego²»
Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Ayudar a que las y los estudiantes entiendan y tomen conciencia de la importancia de saber escuchar de manera activa.
Duración	20 a 40 minutos (si realizan un círculo luego de la dinámica).
Materiales / Recursos	Mesas y sillas. La dinámica se hace en la misma aula.

² <https://retos-directivos.eae.es/ejercicios-para-practicar-la-escucha-activa/>

Procedimiento	<p>Se divide un grupo en dos equipos y cada uno de ellos elige a una persona, que será quien haga el rol de ciego con los ojos vendados. El juego consiste en que el ciego - con los ojos vendados- vaya de un extremo a otro de la sala sorteando una serie de obstáculos (sillas, mesas, etc.) siguiendo las instrucciones dadas por sus compañeros.</p> <p>Antes de empezar, la o el docente hace salir de la sala a todos los participantes y coloca los obstáculos que la persona ciega no podrá rozar. Hace pasar al primer equipo y cronometra el tiempo. Luego repite la misma operación con el segundo equipo.</p>
Cierre y valoración	<p>Realmente lo interesante no es cuánto tiempo tarda un equipo u otro en guiar a su persona ciega desde el punto de partida hasta la meta. El foco se pone en si la persona que actúa en el rol de ciego sabe escuchar las instrucciones dadas por sus compañeros, y cómo éstos ponen en práctica sus habilidades de comunicación efectiva.</p>

Actividad	Dinámica de escucha: «La niña en invierno»
Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Ayudar a las y los estudiantes a descubrir la escucha selectiva y sus efectos.
Duración	10 a 15 minutos.
Materiales / Recursos	Ninguno en particular. La dinámica se hace en la misma aula.

Procedimiento

Para ello, hay que dividir a las y los estudiantes del aula en dos grandes grupos (grupo A y grupo B). El grupo A, a su vez, se subdivide en dos subgrupos (A1 y A2). La actividad consiste en contar una historia corta a la que deberán prestar mucha atención.

Pedir al grupo A1 que cuente el número de veces que usted menciona la palabra “a” en la historia. Por ejemplo: *Érase una vez en la sierra, una niña menuda y alegre a la que su madre le dijo que el invierno se estaba acercando y que parece que este año será uno de los más rigurosos desde hace mucho tiempo. Entonces, era tiempo de prepararse para poder enfrentarlo. ¡A la obra! vociferó la niña a su mamá, cargando con fuerza una bolsa con ramas secas mientras que su mamá cargaba una madera pesada que estaba tirada en las afueras de la casa....*

En este párrafo ya tienes las tres primeras “a”. [Puede ser esta palabra o cualquier otra que aparezca con frecuencia en la historia que decidas contar.]

Pide al grupo A2 que cuente el número de veces que aparece en la historia la palabra “una”. Sólo en el comienzo de nuestra historia, se menciona ya cuatro veces.

Por último, pide al grupo B que escuche la historia sin más, sin necesidad de estar pendiente de ninguna palabra en particular.

Cuando termines de contar la historia, haz preguntas relacionadas con el relato que acabas de contar, empezando primero con los grupos A1 y A2, pidiendo al grupo B de quedarse en silencio.

Por ejemplo, una pregunta podría ser: ¿Cómo se describe a la niña? (la respuesta es: menuda y alegre). Notarás que los estudiantes del grupo A1 y A2 no serán capaces de responder a la pregunta, mientras que los del grupo B podrán responder sin problema.

Cierre y valoración

Cuando las y los estudiantes del grupo A y B se dan cuenta que no han sido capaces de describir a la niña, pues al escuchar la historia se enfocaron solamente en identificar las palabras “a” y “una”, porque no pusieron atención al resto, sino solo a lo que les interesaba. Mientras que las y los estudiantes del grupo B, pudieron responder por haber practicado una escucha activa. De allí, es importante preguntar a las y los estudiantes lo que significa realmente la “escucha selectiva” y cuáles son sus consecuencias.

Lo que la dinámica viene a demostrar es que cuando escuchamos de forma selectiva ponemos atención sólo en lo que queremos escuchar, desconectando del resto del mensaje. Estamos presentes pero ausentes de mente. Nos quedamos sólo con una parte del mensaje perdiéndonos un montón de información y de matices.

Actividad

Dinámica de escucha: «Cuéntame tu historia»

Prácticas

Práctica Informal Escucha

Objetivo

Entrenar la atención, poniendo el foco en lo que se dice y en la emoción que acompaña al explicar historias ajenas. También nos permite entrenar nuestra empatía al tratar de explicar de forma respetuosa lo que los demás nos han confesado.

Duración

20 a 30 minutos.

Materiales /

Nada en particular. El espacio del aula.

Recursos

Procedimiento	Esta actividad se hace por parejas. Cada uno de los miembros contará al otro una historia de manera resumida, haciendo mucho hincapié en detalles y eventos importantes y significativos para quien los cuenta. Después, cada miembro de la pareja presentará a su compañera/o y tratará de contar la misma historia que le contó, tratando de recordar los detalles y aspectos destacados.
Cierre y valoración	Una vez finalizado este primer paso, habiendo contado todas sus historias, se hará un debate y habrá una ronda de preguntas: <ul style="list-style-type: none">⇒ ¿Has sentido que tu compañera/o te ha escuchado y entendido?⇒ ¿Cómo te has sentido cuando has contado tu historia y tus sentimientos?⇒ ¿Cómo te has sentido cuando te tocó contar la historia de tu compañera/o y reflejar sus emociones?⇒ ¿Qué ha sido más difícil: repetir o reflejar? ¿Por qué?⇒ ¿Qué es lo más importante para ti del mensaje?⇒ ¿Qué aprendes de esta experiencia?

Practicando la empatía

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona y comprender mejor lo que piensa y siente. Responde el test y averigua si eres empática/o, una habilidad que facilita las relaciones sociales, y se puede aprender. Se trata, por lo tanto, de pensar “con” la otra persona y no “por” la otra persona, para lo que es necesario saber escucharle y devolverle lo escuchado.

Actividad	Dinámica de escucha: «Silencio, observación y percepción³»
------------------	--

³ <https://aquavitacoaching.com/7-ejercicios-para-mejorar-tu-empatia-y-ser-emocionalmente-competente/>

Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Comprender la importancia de la comunicación no verbal.
Duración	20 a 30 minutos.
Materiales / Recursos	Escenas cortas de películas incluyendo a varios personajes, sin poner el audio.
Procedimiento	<p>Deja de escuchar durante 5 minutos, concentrando tu atención en el lenguaje no verbal. Por ello, olvídate del significado de las palabras y enfócate en el resto de la información: capta el tono de voz, observa la postura corporal, la mirada, la expresión facial en su conjunto, los gestos, aprecia los silencios, déjales espacio para que surjan y se mantengan. Busca el significado detrás de todos estos. Construye la historia, la conversación desde lo emocional, olvidándote de las palabras.</p> <p>Una buena forma de empezar a practicar es ver por ejemplo una escena de película apagando el sonido e interpretar lo que le pasa a cada personaje.</p>
Cierre y valoración	En círculo, compartir entre todos las diversas emociones percibidas por los actores y su comprensión de la escena.

Actividad	Dinámica de escucha: «El ovillo de lana»
Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Aprender a reconocer sentimientos y emociones de otras personas, respetar turnos, reconocer la pertenencia a un grupo y conseguir objetivos comunes.
Duración	20 a 30 minutos.
Materiales / Recursos	un ovillo de lana.

Procedimiento	Todas las personas participantes se sientan en círculo. El o la docente empieza lanzando el ovillo de lana a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo una telaraña. El ejercicio termina cuando todos hayan cogido el ovillo.
Cierre y valoración	En círculo, inicia una conversación entre todas las personas participantes, respetando su turno, para saber cómo cada una se ha sentido, cómo ha recibido sus valoraciones y si se ha reconocido en ellas.

Actividad	Dinámica de escucha: «Una montaña de conflictos»
Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Tomar conciencia del malestar de la otra persona cuando se trabaja en grupo. Aprender a reconocer sentimientos y emociones de otras personas y buscar soluciones a los conflictos.
Duración	40 minutos.
Materiales / Recursos	Una caja grande de zapatos.
Procedimiento	<p>Cada participante tendrá que escribir, de manera anónima, una situación de conflicto que le haya generado malestar o incomodidad y que no le gustaría que se volviese a repetir.</p> <p>Se ponen todos los papeles en una caja de zapatos ubicada en medio del círculo. A continuación, cada persona se levantará y sacará un papel y lo leerá en alto.</p>

Cierre y valoración	Para cada uno, juntos se tratará de identificar los diversos sentimientos y emociones generados por la situación, luego se buscará una solución para que esa situación no se vuelva a repetir.
Actividad	Dinámica de escucha: «“Yo” tengo “tu” problema»
Prácticas	Práctica Informal Escucha
Objetivo	Entender los problemas de la otra persona.
Duración	40 minutos.
Materiales / Recursos	Papel y lápiz.
Procedimiento	<p>Cada persona escribe con un máximo de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona (sin nombrarla), escribiendo su propio nombre al final de la descripción. Siempre hay que escribir algo, no vale escaparse.</p> <p>Después de mezclar todos los papeles escritos, por turno, cada estudiante del aula elige un papel al azar que no sea el suyo. Tras leerlo en privado (en silencio) puede preguntar todos los detalles que quiera a la persona que lo escribió.</p>
Cierre y valoración	Posteriormente, hay que explicar al grupo sentado en círculo, el problema que le ha tocado en el papel como si fuese propio, profundizando en sus sentimientos y sensaciones, ampliando la situación. Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentarios.



RESTAURA

PARA UNA CONVIVENCIA SEGURA Y RESPETUOSA