

6ª SESIÓN

1.¿ Oyes o escuchas?:

- ¿Construyes tu respuesta a la vez que el otro 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?

- ¿Desconectas y permites que tu mente divague en los temas que tienes pendientes?

- ¿Reaccionas con impulsividad ante ciertas palabras?

2. La guagua: “Imagina que ya eres mayor de edad y conduces una guagua. Inicialmente la guagua va vacía. En la primera parada suben cinco personas. En la segunda parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. Más adelante suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros”

¿Qué número de calzado utiliza el/la conductor/a de la guagua?

3. Mejorucha: Estas técnicas las enseña el FBI a sus agentes especiales, con dominar al menos 3 o 4 será suficiente.

1. Evita juzgar (si dice algo que te escandaliza o sorprende reconócelo pero no lo llames estupidez o locura). 2. Resiste la tentación de dar consejos (las personas tan solo necesitan que las escuches, por lo tanto da el consejo solo si te lo piden. Si aún no pidiéndotelo crees que lo que tienes que decir le va a ayudar pregúntale “¿Te gustaría escuchar mi opinión al respecto?”) 3. Interrumpe solo cuando sea imprescindible (es la persona quien debe guiar la conversación, por lo tanto evitemos interrumpir con preguntas que puedan desviar la atención a otros temas irrelevantes). 4. Haz referencia a los detalles que recuerdes (si recordamos detalles relevantes sobre la conversación se conseguirá un efecto agradable en la otra persona, pues se sentirá importante y que les has prestado atención. 5. Redirige la conversación cuando sea necesario (en algunos momentos desviamos la conversación de lo que la persona quería transmitirnos en primer lugar. Es nuestra responsabilidad retomar de nuevo la conversación original, para que la otra persona sienta que nos interesa lo que nos contaba). 6. Repite lo que acabas de oír (es una forma de evidenciar que estás siguiendo el hilo de lo que la otra personas te está contando). 7. Refleja sus sentimientos para que se abra emocionalmente (se trata de añadir una emoción a lo que te acaban de contar como por ejemplo

“entonces te sentiste bien cuando... 8. Pide más información con las preguntas apropiadas (hacer preguntas también es una forma de demostrar que estás atento/a. Pueden ser preguntas abiertas “dónde, cómo o quién” ,preguntas cerradas o preguntas retóricas (no necesitan respuesta).9Pregunta por las consecuencias de lo que te acaba de decir (preguntarle a la persona qué cree que ocurriría si pasara lo que acaba de decir. Es una forma de que profundice en la solución de su problema. 10. Ayúdale a aclarificar sus pensamientos y sentimientos (con preguntas abiertas sobre sus emociones ¿qué es lo que te preocupa exactamente? O reflejar lo que crees que te acaba de decir para que te aclare “¿preferirías...?. La clave es responder a las emociones de tu interlocutor. 11. Utiliza refuerzos positivos y lenguaje corporal abierto (reflejar la postura corporal y expresiones faciales sirve para generar más empatía en situaciones emocionales, normalmente se hace de forma inconsciente). 12. Respeta los silencios:os silencios dan tiempo a las personas a pensar y encontrar las palabras más precisas. En situaciones tensas en silencio ayuda a calmar la tensión, y esto es importante para que la persona deje de actuar de forma “tan emocional”. 13. Evita los errores típicos:minimizar la importancia de lo que te están contando, forzar a la otra persona para que hable de algo que no quiere hablar, tener una actitud condescendiente, diciendo cosas como pobrecito...Acabar las frases de la otra persona o impedir que la otra persona exprese sus emociones si lo necesita. 14. Resume las conclusiones de la conversación: intentando incluir las ideas y emociones que tu interlocutor consideraba más importantes. Esto ayudará a relajar la situación y crear un mayor compromiso.

4. Haz un póster en Canva: con los consejos del ejercicio anterior. La profesora lo imprimirá y podrás tenerlo en tu aula.

5.Te lo digo desde la experiencia: - *Disfrutar del silencio* – *Trabajar el reconocimiento de patrones*: distinguir distintas fuentes de sonidos – *Saborear los sonidos mundanos* (como suenan las hojas de los árboles al pisarlas, los pájaros cantar, el sonido de la cafetera, las olas del mar). - Practicar diferentes posiciones de escucha (existen muchas actitudes para afrontar la escucha: crítica, empática, pasiva, activa, optimista, escéptica...)- Aplicar el método *RARP Recibir* lo que nos dicen, *Apreciar*: confirmar al interlocutor que estamos atentos/as a lo que dice *Resumir*: se trata de reformular el mensaje con las ideas que hemos entendido y *Preguntar*: aclarar cualquier duda entre emisor y receptor