PROYECTO ESCUCHA.

CONSEJOS PARA PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA.

NORMAS PARA APRENDER A ESCUCHAR.

CÓMO SER UN BUEN ESCUCHA

**Objetivos:**

* Aprender habilidades que ayuden a llevarse mejor con los demás, a resolver conflictos pacíficamente y a evitar situaciones violentas.
* Aprender cómo los malos hábitos para escuchar pueden causar problemas serios entre las personas.
* Porqué es tan importante ser un buen escucha.
* Cómo conseguir ser un buen escucha.
* Escucha a tus compañeros.
* Escucha a tus profesores.
* Escucha a la naturaleza (música natura relax – poster de la Junta de Castilla y León).

**Contenidos:**

* Siete normas para ser buen escucha.
* Conceptos: Oir – Escuchar.
* Oír: Percibir con el oído los sonidos. No es un acto voluntario
* Escuchar: Prestar atención a lo que se oye. Acto voluntario mediante el que uno presta atención a eso que percibe.
* Podemos oír sin escuchar, pero siempre que escuchamos oímos.
* Frases para reflexionar sobre la escucha.
* Tv Escucha.

**ACTIVIDADES**

***MES DE OCTUBRE***

***1.-CONSEJO***

Mira a los ojos de la persona que te está hablando. Contacta visualmente con la otra persona, no pierdas la mirada en el infinito. Una buena técnica es centrarte en su frente o en un solo ojo.

***2.- FRASE***

“El que callar no puede, hablar no sabe” ( San Luis. Rey de Francia)

***3.- PAREADO***

“ Si a los ojos miramos mejor escuchamos”.

***4.- ACTIVIDADES***

1.- Hacer las letras de la frase decoradas y exponerlas en una cartulina a la entrada del colegio.

2.- Estoy a la escucha . Como ser un buen escucha( fotocopia puesta en las puertas de las aulas).

3.- TV ESCUCHA : Los juegos del día de Santa Teresa.

***5.- EVALUACIÓN***

Del profesor. De los alumnos.

**MES DE NOVIEMBRE**

***1.-CONSEJO:***

Sin interrupciones. ***Escucha y no interrumpas.***

No interrumpas a la otra persona, deja que hable y hazlo tú sólo cuando ella haya acabado. “ Muérdete la lengua y espera a que te llegue el turno”. Recuerda lo que sientes cuando te interrumpen.

Escucha para aprender. Escucha lo que el otro dice… y también lo que no dice. A veces no es tan importante lo que nos han dicho sino cómo nos lo han dicho. El lenguaje gestual y el tono de voz dan más información que las palabras. Evita interrumpir. Las interrupciones dan a tu interlocutor un mensaje: lo que yo tengo que decir es más importante que lo tuyo. Cuando vayas a hablar , piensa si lo que vas a decir enriquece el diálogo o lo rompe

***2.- FRASE****:*

¡ Escucha ¡ O tu lengua te volverá sordo. ( Adagio Cheroqui)

***3.- PAREADO:***

“Piensa en los demás, no interrumpas más”

“Para mejor oír, evita interrumpir”

“Mejor escuchamos

si antes de interrumpir hasta diez contamos”

***4.- ACTIVIDADES:***

* LA ESCUCHA EN CADENA:

El objetivo de esta actividad es experimentar cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa cuando no se escucha con atención.

Descripción: Cuatro voluntarios salen de la habitación mientras se explica lo que va a hacer el resto del grupo. Entra el primero y se lee una noticia del periódico. Este debe reproducírsela sin leer al segundo cuando entre. Y así sucesivamente, el segundo al tercero, y el tercero al cuarto, quién deberá escribir en la pizarra la noticia resultante.

Después se compara entre todos la noticia original con lo que ha quedado de ella tras la intervención del cuarto integrante. Se puede observar cómo el receptor recuerda mejor lo que le llama la atención y no recuerda lo irrelevante para él, y cómo, a medida que va recibiendo el mensaje, el receptor va traduciendo lo percibido para posteriormente reconstruirlo en el recuerdo según un proceso lógico en el que la información que le falta se la imagina. Esto explicaría por qué se van añadiendo “cosas nuevas”.

* CANCIÓN: EL SONIDO.

Dirección del vídeoclip: <http://www.youtube.com/watch?v=3X-ckLUIrto>

Letra y música colgados en la página web del colegio y en el blog de música bajo el subtítulo de Proyecto Escucha.

* VÍDEO: Consejos para ser un buen escuchante.

Escucha activa (Sebas y Alber) [**http://www.youtube.com/watch?v=rlrreSlAlSU&feature=related**](http://www.youtube.com/watch?v=rlrreSlAlSU&feature=related)

**5.- EVALUACIÓN.**

*MES DE DICIEMBRE*

1.- **CONSEJO:**

**2.- FRASE**

La paz comienza con una sonrisa (Madre Teresa de Calcuta)

No hay camino para la paz, la paz es el camino (Mahatma Gandhi)

Si quieres hacer las paces con tu enemigo, tienes que trabajar con él (Nelson Mandela)

3.- **PAREADO**

“Mola escuchar

para construir la paz”.

4.- **ACTIVIDADES**

Propuesta:

Formar la palabra PAZ en el patio con cajas de zapatos forradas con papel blanco. Cada caja llevará el mensaje/deseo de un niño.

Vídeo:

Escucha activa. Seis errores. [**http://www.youtube.com/watch?v=DdNo5zDZx60&feature=related**](http://www.youtube.com/watch?v=DdNo5zDZx60&feature=related)

CANCIÓN

Vídeoclip: <http://www.youtube.com/watch?v=ruNkpEdPy3A>

“Somos amigos”. Letra y música colgadas en la página Web y en el blog de Música.

5**.- EVALUACIÓN**

El grupo reflexiona sobre el trabajo realizado durante el mes. Todos estamos de acuerdo en que para conseguir los objetivos propuestos se debe insistir mucho y que la norma que trabajamos cada mes debemos seguir recordándola para que vaya calando. Pocas normas e insistir sobre ellas.

*MES DE ENERO*

REVISIÓN DE LOS MATERIALES DEL PRIMER TRIMESTRE

Y PREPARACIÓN DEL DÍA DE LA PAZ

*MES DE FEBRERO*

***1.-CONSEJO:***

Sin interrupciones. ***Escucha y no interrumpas.***

No interrumpas a la otra persona, deja que hable y hazlo tú sólo cuando ella haya acabado. “ Muérdete la lengua y espera a que te llegue el turno”. Recuerda lo que sientes cuando te interrumpen.

Escucha para aprender. Escucha lo que el otro dice… y también lo que no dice. A veces no es tan importante lo que nos han dicho sino cómo nos lo han dicho. El lenguaje gestual y el tono de voz dan más información que las palabras. Evita interrumpir. Las interrupciones dan a tu interlocutor un mensaje: lo que yo tengo que decir es más importante que lo tuyo. Cuando vayas a hablar , piensa si lo que vas a decir enriquece el diálogo o lo rompe

***2.- FRASE****:*

Aprende a escuchar y sonríe al hablar si quieres agradar.

***3.- PAREADO:***

“Levanto la mano primero

y en silencio espero”

***4.- ACTIVIDADES:***

Vídeo:

La escucha activa. Definición. Cómo conseguirla. Cómo evitarla. Trabajo RAE <http://www.youtube.com/watch?v=Slos6Y0cPhw&feature=related>

**Danza:**

Polca del Cangrejo

**5.- CONCLUSIONES.**

Después de analizar el bloque de cómo tratar las interrupciones en clase, algunos de los acuerdos que tomamos para lograr ser más efectivos y seguir todos las mismas pautas fueron los siguientes:

* Hay que levantar la mano para pedir permiso para hablar, turno de palabra. Levanta la mano y espera en silencio, sin decir “yo, yo,…”, sin hacer ruido.
* A quien hable a destiempo se le anulará el turno de palabra.
* Frase “NOS SALIMOS DEL TEMA”: para cuando algún alumno al utilizar el turno de palabra no se centre en el tema del que estamos hablando.
* Esperar a que se acabe la explicación del profesor para pedir turno de palabra.
* Escuchar a los compañeros.
* No interrumpir cuando entra un adulto en la clase: cuando los adultos hablan los niños esperan.
* Gesto del profesor para no interrumpir la explicación cuando algún alumno habla: levantar la mano para mandarle callar.

*MES DE MARZO*

1.- **CONSEJO:**

Presta atención a tu lenguaje corporal. Se el reflejo de la otra persona.

Mantén una postura adecuada, evitando gestos inapropiados: bostezos, mirar para otro lado, etc… Hay que prestar atención a lo que dicen nuestras palabras y nuestro cuerpo.

**2.- FRASE**

Oíd una parte y permaneceréis en la oscuridad; oíd a las dos partes y todo se aclarará. (Haliburton)

3.- **PAREADO**

Una postura correcta / para una escucha perfecta

4.- VÍDEO

Trabajo en equipo <http://www.youtube.com/watch?v=EnQhERZwF5k&feature=rellist&playnext=1&list=PL01557631F40242C3>

**SIETE VENTAJAS DE PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA**

1.-. Si sabemos escuchar, los demás sentirán la ***confianza*** necesaria para ser sinceros con nosotros.

2.- La persona que nos habla se siente ***valorada*** y esta es una de las formas más baratas y más sencillas de poner en práctica la motivación.

3.- Escuchar tiene ***efectos tranquilizantes*** y facilita que se eliminen tensiones. Esto es muy importante en ambientes laborales dónde el estrés se está convirtiendo en el protagonista principal de las comunicaciones.

4.- Favorece una ***relación positiva*** con su interlocutor, siempre le servirá para fomentar unas buenas relaciones.

5.- Permite llegar al ***fondo de los problemas*** y no tomar medidas de emergencia que con el tiempo son peor remedio que la enfermedad.

6***.- Logramos respeto*** hacia nosotros de la persona que nos habla porque el respeto es una de esas cosas importantes en la vida que cuanto más se reparte más se tiene.

7.- Es una ***recompensa*** para la persona con la que hablamos de ahí que deba ser utilizada con prudencia cuando nos relacionamos con personas que tienden a hablar en exceso.

**CONCLUSIONES**

Se seguirán trabajando las normas anteriores y en particular la de no interrumpir cuando el profesor o un compañero están hablando. Durante un par de semanas los alumnos de 5º B controlarán las entradas, para ello harán uso de alguna señal, llevarán un peto o distintivo,… Después evaluaremos los resultados.

***MES DE ABRIL***

**1.- CONSEJO**

No juzgues. La escucha tiene que ser abierta y tenemos que reconocer que la otra persona se está expresando y, por tanto, concederle la libertad que se merece. Las críticas preséntalas de forma positiva.

**2.- FRASE**

1,. Saber escuchar es una manera saludable de contribuir a la felicidad del otro.

2.- Se necesitan dos años para aprender a hablar y sesenta para aprender a callar (Ernest Hemingway)

**3.- PAREADO**

Deja a los demás expresar / escucha sin juzgar

**4.- ACTIVIDADES**

**- DANZA:** Polca del Cangrejo

**- HISTORIA PARA EL EJEMPLO**

Lee a los alumnos una historia que ejemplifique las habilidades de escuchar o no escuchar. Pide que los alumnos dibujen o escriban una versión distinta para ilustrar cómo la historia cambiaría si los personajes hubieran escuchado mejor. Pueden usarse historias como la de Ricitos de Oro y los Tres Osos, Los Tres Cerditos, Caperucita Roja y otros cuentos enfatizando cómo los personajes no escucharon las instrucciones y cómo eso les provocó problemas.

Para los alumnos mayores se utiliza algún libro que estén leyendo y señala las situaciones en las historias en las que las habilidades para escuchar son importantes.

**EL CUENTO DE SOLO TRES**

Uno de los alumnos relata una historia fantástica. Los que escuchan solo pueden interrumpir tres veces, osea tres niños pueden hacer tres preguntas o acotaciones.

Esta actividad permite estar atento a las interrupciones, algo poco común.

**Puesta en común:** Entre todo el curso, se evaluará  si las interrupciones fueron pertinentes, si fue importante hacerlas, si, por el contario, entorpecieron el relato. Luego,  se puede elaborar una conclusión acerca de la importancia de no interrumpir innecesariamente a otros cuando hablan.

Vídeo:

Te oye pero no escucha (José Mota) <http://www.youtube.com/watch?v=-g1p6aXSZAY&feature=related>

5**.- EVALUACIÓN**

Modelo de plantilla de Ana

***MES DE MAYO.***

**1.- CONSEJO**

Pregunta buscando una pausa en el discurso de la otra persona.

**2.- FRASE**

1.- Si sabes escuchar, muchos irán a hablarte. Sé atento, silencioso, recogido. Lo que el otro espera de ti no es un consejo, sino alguien en quién apoyarse.

2.- Si los hombres han nacido con dos ojos, dos orejas y una sola lengua es porque se debe escuchar y mirar dos veces antes de hablar (Marquesa de Sévigne)

**3.- PAREADO**

**4.- ACTIVIDADES**

**COMPARTO EXPERIENCIAS.**

Pide a tus familiares que te cuenten algún momento cuando ellos (o alguien que conocen) tuvieron problemas por no ser buenos escuchas. Escribe o dibuja sobre ello. Compartir experiencias que muestren las consecuencias de no escuchar y debatir cómo siendo un buen escuchante se hubiera podido mejorar la situación.

Vídeo

* CANCIÓN: EL SONIDO.

Dirección del vídeoclip: <http://www.youtube.com/watch?v=3X-ckLUIrto>

Letra y música colgados en la página web del colegio y en el blog de música bajo el subtítulo de Proyecto Escucha.

**5.- EVALUACIÓN**

***MES DE JUNIO.***

**1.- CONSEJO**

Llama por su nombre a la persona con la que hablas.

**2.- FRASE**

Es bueno contar hasta diez antes de hablar cuando se está enfadado.

**3.- PAREADO**

**4.- ACTIVIDADES**

Hacer circular una hoja de papel por la clase en silencio. Que todos escuchen los sonidos del papel al pasar de mano en mano.

En un continente de profundo silencio hasta la caída de un alfiler adquiere particular importancia. Pruébalo dejando caer alfileres en distintos puntos de la clase cuando todo está en silencio.

Vídeo.

* CANCIÓN: EL SONIDO.

Dirección del vídeoclip: <http://www.youtube.com/watch?v=3X-ckLUIrto>

**5.- EVALUACIÓN**

**MES DE …..**

1.- **CONSEJO**

Escucha activamente y céntrate en el otro. Repite lo que la otra persona dice en tu cabeza. Intenta resumir lo que escuchas. Intenta encontrar el mensaje principal de las palabras del otro conversador.

**2.- FRASE**

Estar en silencio con los amigos es tan importante como hablar con ellos (Henry Nouwen)

**3.- PAREADO**

**4.- ACTIVIDADES**

Toma un papel y anota los sonidos que escuches dentro y fuera de la clase. Estate atento a ver si percibes los de tu propio cuerpo: respiración, latidos del corazón, ropa,…

**5.- EVALUACIÓN**

**ANEXOS**

**ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA ESCUCHA**

**1.- LA ESCUCHA EN CADENA**

El objetivo de esta actividad es experimentar cómo se transmite **la información: se pierde, se distorsiona y se inventa cuando no se escucha con atención.**  
Cuatro voluntarios salen de la habitación mientras se explica lo que se va a hacer al resto del grupo. Entra el primero y se le lee una noticia del periódico. Este debe reproducírsela sin leer al segundo cuando entre. Y así sucesivamente, el segundo al tercero, y el tercero al cuarto, quien deberá escribir en la pizarra la noticia resultante.

Después se compara entre todos la noticia original con lo que ha quedado de ella tras la intervención del cuarto integrante. Se puede observar cómo el receptor recuerda mejor lo que le llama la atención y no recuerda lo irrelevante para él, y cómo, a medida que va recibiendo el mensaje, el receptor va traduciendo lo percibido para posteriormente reconstruirlo en el recuerdo según un proceso lógico en el que la información que le falta se la imagina. Esto explicaría porque se van añadiendo *“cosas nuevas”*.

**2.- EL CUENTO DE SOLO TRES**

Uno de los alumnos relata una historia fantástica. Los que escuchan solo pueden interrumpir tres veces, osea tres niños pueden hacer tres preguntas o acotaciones.

Esta actividad permite estar atento a las interrupciones, algo poco común.

**Puesta en común:** Entre todo el curso, se evaluará  si las interrupciones fueron pertinentes, si fue importante hacerlas, si, por el contario, entorpecieron el relato. Luego,  se puede elaborar una conclusión acerca de la importancia de no interrumpir innecesariamente a otros cuando hablan.

**3.- ¿CÓMO ES EL DIBUJO?**

Se divide el grupo en subgrupos, los que el docente crea necesario. A cada grupo se le entrega un dibujo diferente y sencillo.

Cada grupo, deberá sin mostrar el dibujo contar al otro grupo como es el dibujo y de qué se trata para que el resto del grupo lo reproduzcan.

**Puesta en común:** Cuando cada grupo haya llevado a cabo su experiencia de contar su dibujo, se puede conversar entre ellos  acerca de la necesidad  de acuerdos sobre puntos de referencia, vocabulario, conceptos utilizados  y otros.

**4.- UNA HISTORIA SIN FINAL**

Se dividirá el grupo en varios grupos, los cuales crearán un cuento colectivo. Cada niño cuenta un pedacito de una historia inventada. Todos en su turno deben realizar un aporte a su historia, retomando y repitiendo los anteriores. Hay que escuchar muy atentamente para repetir y acoplarse coherentemente.

**Puesta en común:** evaluar la coherencia del relato y la necesidad de atención y memoria para lograrlo. Reconocer que la distracción provoca incoherencias y ausencias en el relato.

**5.- HABILIDADES PARA ESCUCHAR**

Modela las habilidades para escuchar haciendo que uno de los alumnos describa su actividad favorita y diga porqué le gusta.

Después de dos o tres minutos replantea lo que se dijo diciendo: "Escuché que dijiste que..."

Haz que los alumnos te digan las formas en las que demostraste ser un buen escucha.

**6.-.** **UNA CLASE DE ARTE**

Dale a cada alumno una hoja de papel y lápiz o pinturas. Haz que los alumnos dibujen mientras les das las instrucciones. Describe paso a paso cómo dibujar un animal, una casa o un paisaje. Cuando hayan terminado los alumnos deberán mostrar a sus compañeros lo que dibujaron.

Los alumnos mayores pueden hacer la actividad en parejas. Uno describe el dibujo, mientras que el otro escucha y dibuja. Después cambian; el primero dibuja mientras que el otro describe un dibujo. Cuando los dibujos están terminados pueden ser mostrados a los demás o pueden pegarse en la pizarra.

**7.- UNA HISTORIA EN GRUPO**

Se crea una historia grupal haciendo que los alumnos formen un equipo. Una persona comienza a contar una historia. Después de un tiempo límite, o cuando el alumno llegue a un punto en la historia donde pueda haber un cambio, la siguiente persona continua la historia. Así seguirá de una persona a otra hasta que se complete la historia. Se discute cómo el escuchar cuidadosamente a lo que cada persona añadía a la historia hacía más fácil al grupo contar la historia. Esto puede hacerse con niños pequeños haciendo que digan una o dos frases o ideas a esta historia.

**8.- DIARIO**

Haz que los alumnos lleven un diario sobre cómo el escuchar o no escuchar afectó su día.

Los niños pequeños pueden dibujar en sus diarios. Discutan algunas de estas experiencias al final del día.

**9. HISTORIA PARA EL EJEMPLO**

Lee a los alumnos una historia que ejemplifique las habilidades de escuchar o no escuchar. Pide que los alumnos dibujen o escriban una versión distinta para ilustrar cómo la historia cambiaría si los personajes hubieran escuchado mejor. Pueden usarse historias como la de Ricitos de Oro y los Tres Osos, Los Tres Cerditos, Caperucita Roja y otros cuentos enfatizando cómo los personajes no escucharon las instrucciones y cómo eso les provocó problemas.

Para los alumnos mayores se utiliza algún libro que estén leyendo y señala las situaciones en las historias en las que las habilidades para escuchar son importantes.

**10.- ¿ESTÁS ESCUCHANDO?**

En este juego se suministra a los integrantes dos listas, una con respuestas que favorecen la comunicación y otra con contestaciones que la entorpecen. Cada pareja representará un diálogo en el que uno de los dos participará con la lista de escucha activa o de escucha ineficaz.

► La hoja con las instrucciones **para la escucha activa** contiene las siguientes pautas:

**Presta toda tu atención** a la persona que habla, y dale claras muestras de ello: mírale frecuentemente a los ojos, asiente mediante [gestos](http://www.eliceo.com/general/entrenando-el-lenguaje-no-verbal.html) y expresiones verbales.

**Repite los puntos clave** de aquello que te cuente y que parezca tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.

**No lo interrumpas** salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes algo.

► La hoja con las directrices **para boicotear la conversación** mostrará los ejemplos 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, etc.

**Actitudes:** [**impulsivas**](http://www.eliceo.com/general/dinamicas-para-ninos-hiperactivos.html) **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, etc.

Posteriormente se abre el debate en grupo para valorar cómo se han sentido los que hablaban en cada situación, cómo nos gustaría que los demás nos escucharan, cómo solemos escuchar nosotros, etc.  
Hay que recalcar que el truco de un buen conversador no es ser interesante (saber hablar), sino estar interesado (saber escuchar). Se da una buena escucha activa cuando se es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando [empatía](http://www.eliceo.com/stag/juegos-empatia.html) (es decir, sabiendo ponerse en el lugar del otro).

**11.- NI ME ESCUCHAS NI ME ENTIENDES**

Por parejas, una persona cuenta algo a la otra (lo que hizo ayer por la tarde, por ejemplo). La persona que se supone tiene que estar escuchando va a hacer todo lo contrario: pondrá pegas a todo lo que dice, dará consejos sin que se los pida el que habla, dirá “*ya hablaremos de eso más tarde”,* tratará de contar una historia mejor, conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona, no responderá, se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra, interrumpirá y cambiará de tema, etc.

Después de dos minutos deben comentar entre ellos cómo se han sentido cada uno de los dos y finalmente cambiar de papeles, ¿cómo se han sentido en el nuevo rol?  
Cuando hayamos terminado comentamos si hemos vivido, con frecuencia o no, situaciones similares y cómo nos hacen sentir. Preguntas para reflexionar: ¿las hemos provocado?, ¿sentimos que se nos escucha poco?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿podemos hacer algún compromiso para cambiar

12.- **TE INTERRUMPO**

Pedir a un alumno que cuente algo muy importante para él y cuando empiece a hablar interrumpirle constantemente. Analizar que ha sentido.

**13.-** **COMPARTO EXPERIENCIAS.**

Pide a tus familiares que te cuenten algún momento cuando ellos (o alguien que conocen) tuvieron problemas por no ser buenos escuchas. Escribe o dibuja sobre ello. Compartir experiencias que muestren las consecuencias de no escuchar y debatir cómo siendo un buen escuchante se hubiera podido mejorar la situación.

**DEFINICIÓN DE ESCUCHA ACTIVA**

La escucha activa es prestar plena atención a lo que otras personas están diciendo, tomándose el tiempo

para entender los puntos que se han dicho. Escuchar activamente no es un proceso fácil porque más que una facultad física e intelectual es un proceso psicológico, emocional y selectivo ya que tiene una íntima relación con el interés o motivación que cada uno de nosotros tenga para escuchar.

Existen grandes diferencias entre oir y escuchar, el oír es simplemente percibir vibraciones de sonidos mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. La escucha tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo, exige penetrar en el mundo de nuestro interlocutor.

**HABILIDADES PARA LA ESCUCHA ACTIVA**

1.- Mostrar EMPATÍA. Es tratar de meternos en el pellejo de los demás y entender sus motivos.

2.- PARAFRASEAR. Verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir.

3.- Emitir palabras de REFUERZO o CUMPLIDOS. Son verbalizaciones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan su discurso al transmitir que uno aprueba.

4.- RESUMIR. Informamos a la otra persona de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración.

**OBSTÁCULOS Y ASPECTOS A EVITAR QUE ENTORPECEN NUESTRA CAPACIDAD DE ESCUCHAR**

1.- Oir solo aquello que nos interesa. Posición egocéntrica y contraria a la empatía.

2.- Los PREJUICIOS. Juzgamos anticipadamente al emisor y a su mensaje.

3.- Estar en POSICIÓN de oir.

4.- Ofrecer soluciones o ayudas prematuras.

**BARRERAS FÍSICAS O PSICOLÓGICAS**

1. La excitación emocional.
2. Interrumpir al que habla.
3. Juzgar.
4. Distraernos.
5. Contraargumentar.

**SIETE VENTAJAS DE PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA**

1.-. Si sabemos escuchar, los demás sentirán la confianza necesaria para ser sinceros con nosotros.

2.- La persona que nos habla se siente valorada y esta es una de las formas más baratas y más sencillas de poner en práctica la motivación.

3.- Escuchar tiene efectos tranquilizantes y facilita que se eliminen tensiones. Esto es muy importante en ambientes laborales dónde el estrés se está convirtiendo en el protagonista principal de las comunicaciones.

4.- Favorece una relación positiva con su interlocutor, siempre le servirá para fomentar unas buenas relaciones.

5.- Permite llegar al fondo de los problemas y no tomar medidas de emergencia que con el tiempo son peor remedio que la enfermedad.

6.- Logramos respeto hacia nosotros de la persona que nos habla porque el respeto es una de esas cosas importantes en la vida que cuanto más se reparte más se tiene.

7.- Es una recompensa para la persona con la que hablamos de ahí que deba ser utilizada con prudencia cuando nos relacionamos con personas que tienden a hablar en exceso.

**SEIS ERRORES EN LA ESCUCHA ACTIVA**

1.- No prestar atención al TONO DE VOZ con el que te habla la gente, pues el tono de voz te dice cómo son las emociones que está teniendo la persona que te habla.

2.- Meterse en la conversación uniendo lo que está diciendo tu interlocutor con algo que te haya pasado a ti en tu vida. Normalmente utilizas la palabra YO o A MÍ.

3.- Las POSTURAS incorrectas a la hora de escuchar a la otra persona: demasiado relajadas, medio tumbadas, arrojados sobre la mesa, con la mirada perdida, con los brazos cruzados,…

Mirada a los ojos, asentimiento, sonrisa, son buenas posturas.

4.- Las DISTRACIONES con los elementos del entorno.

5.- Realizar respuestas cortas o CORTANTES. Meternos en la conversación de forma brusca o interrumpiendo.

6.- Los CAMBIOS BRUSCOS de tema.

**CANCIONES PARA LA ESCUCHA**

<http://www.youtube.com/watch?v=x1ouSBVhFXw>

<http://www.youtube.com/watch?v=eE6RxQeu31Q>

**WEBS DE INTERÉS**

Escucha activa. Seis errores. [**http://www.youtube.com/watch?v=DdNo5zDZx60&feature=related**](http://www.youtube.com/watch?v=DdNo5zDZx60&feature=related)

Escucha activa (Sebas y Alber) [**http://www.youtube.com/watch?v=rlrreSlAlSU&feature=related**](http://www.youtube.com/watch?v=rlrreSlAlSU&feature=related)

La escucha activa. Definición. Cómo conseguirla. Cómo evitarla. Trabajo RAE <http://www.youtube.com/watch?v=Slos6Y0cPhw&feature=related>

Te oye pero no escucha (José Mota) <http://www.youtube.com/watch?v=-g1p6aXSZAY&feature=related>

Aprender a escuchar (Colombia) <http://www.youtube.com/watch?v=Sg9iwOLD630&feature=related>

Seis errores en la escucha activa. <http://www.youtube.com/watch?v=DdNo5zDZx60&feature=related>

Trabajo en equipo <http://www.youtube.com/watch?v=EnQhERZwF5k&feature=rellist&playnext=1&list=PL01557631F40242C3>

Trabajo en equipo y clima laboral

<http://www.youtube.com/watch?v=1pPnKI_ksHM&feature=autoplay&list=PL01557631F40242C3&playnext=2>

Trabajo en equipo y conflicto

<http://www.youtube.com/watch?v=hDpPWC7ZX18&feature=fvwrel>