

Ejercicios para la estimular la ESCUCHA ACTIVA.

Más información sobre **Regulación de conflictos interpersonales** en
<http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

**Si ponemos cuidado en escuchar a las personas que nos rodean,
será más fácil que encontremos soluciones a
las dificultades que tenemos con ellas.**

A PARTIR DE DOS AÑOS.

1. SONIDOS DE ANIMALES. (Audio)

Énfasis: **Escuchar.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Les pregunto qué animales conocen y qué sonidos hacen esos animales.

Después les digo que se sienten cómodamente y escuchan con los ojos cerrados la grabación que les pongo.

Quien conoce el animal que escuchamos, levanta la mano y viene a decírmelo al oído en secreto.

En la grabación tenemos un perro, un burro, una gallina, una vaca, otra gallina, un tambor, pajaritos y patos.

A PARTIR DE TRES AÑOS.

2. DISCRIMINACIÓN AUDITIVA. (Audio)

Énfasis: **Escuchar.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Vamos a hacer unas adivinanzas para ver si escuchamos bien.

Todas las personas cerramos los ojos y escuchamos en silencio.

Les pregunto qué escucharon.

Después ponemos la grabación del CD.

Cada vez que oímos un sonido paralizamos la audición en pausa y pregunto qué escucharon.

Hemos de insistir en que no se adelanten para responder. Que levanten la mano antes de contestar y esperen el turno de palabra.

Reflexión:

¿Escuchamos bien?

¿Nos gusta escuchar?

¿Ponemos atención cuando nos oímos algo o nos hablan?

¿Entendemos bien a las personas y a las amigas cuando nos dicen cosas?

3. SEGUIR LAS INDICACIONES.

Énfasis: **Escuchar.**

Voy a decir algunas cosas y quiero comprobar si me entendéis bien.

Yo digo algo y hacéis lo que entendéis.

Vamos a ver:

(La profe dice las frases pero no las hace.)

Ponerse de pie.

Agacharse.

Levantarse.

Mirar a la ventana.

Mirar al techo.

Aplaudir.

Enseñamos los dientes.

Tocarse los pies.

Sacamos la lengua.

Nos tocamos el codo.

Hacemos como que lloramos.

Nos tocamos la nariz.

Cerramos un ojo.

Hacemos como que reímos.

Podemos intentar realizar la actividad de nuevo pidiéndoles que hagan los movimientos con los ojos cerrados.

Podemos sugerir a una niña que diga ella las indicaciones al grupo con ayuda de la tallerista ver si el grupo las entiende bien.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Queréis decir algo sobre la actividad?
- ¿Me habéis entendido bien?
- ¿Entendéis bien las cosas que os dicen?
- ¿Os equivocáis a veces cuando escucháis?
- ¿Os gusta escuchar?
- ¿A quién escucháis normalmente?
- ¿Os gusta que os escuchen?
- ¿Quiénes os escuchan normalmente?

A PARTIR DE CUATRO AÑOS

4. SI QUIERES DIALOGAR. (Audio)

Énfasis: **Escuchar.**

Cuando estamos conversando sobre un tema y veo que hablan dos a la vez, les canto:

Solista:
Si quieres dialogar,
Grupo:
Si quieres dialogar,
Solista:
Tu turno has de esperar.
Grupo:
Tu turno has de esperar.
Solista:
El turno le toca a
(Decimos el nombre de la persona a la que le toca el turno y la señalamos con el dedo índice.)

Entonces escuchamos a la persona que le toca el turno.

Variación:

Les propongo un tema de conversación. Por ejemplo el colegio.

Y concedemos el turno de palabra cantando la cancioncita.

Reflexión:

Hablamos de la importancia de escuchar a quien habla y de pedir el turno de palabra antes de hablar.

Una vez que hemos aprendido la canción, la cantamos cuando necesitamos dar el turno a alguien.

Recogido en C:P: M^a Montessori. Móstoles. 2009

5. YO PONGO ATENCIÓN. (Audio)

Énfasis: **Escuchar.**

- ¿Os gusta poner atención?*
- ¿Os gusta escuchar cuando alguien habla?*

Cuando una persona habla ¿esperas a que termine de hablar antes de hablar tú?

¿Os apetece hablar después de escuchar?

Vamos a estudiar con una canción la mejor manera de tener una conversación y de entendernos cuando estamos varias personas con ganas de hablar.

Les canto la primera estrofa y la comentamos.

Canto cada una de las frases hasta el punto para que el grupo las repita.

Yo pongo atención, atención.
Cuando alguien habla,
pongo atención.
Escucho lo que me dicen.
Escucho sin hablar.
Después muy educada
yo puedo contestar.

Yo pongo atención, atención.
Cuando alguien habla,
pongo atención.
Escucho lo que me dicen.
Escucho sin hablar.
Después muy educada

yo puedo contestar.

FUENTE: Miss Rosi. Perú.

Después pongo la grabación y cantamos todas.

Cada frase de la grabación audio la paro en PAUSA para que el grupo la repita.

Habremos de repetirlo varias veces hasta que consigamos que la aprendan pero en realidad el objetivo se consigue aunque no aprendan la canción.

Después les canto la canción cuando veo que no prestan atención.

Podemos colorear el dibujo de la persona que escucha con atención y lo colocamos en la pared.

Reflexión:

¿Poneis atención cuando alguien habla?

¿Escucháis lo que os dicen?

¿Escuchamos sin hablar?

Y después damos nuestra opinión.

¿Las demás personas lo hacen así también?

6. EL JUEGO DEL ECO.

<http://www.youtube.com/watch?v=whA7rE5osJg>

<https://youtu.be/RXLYSCF2OWw>

Énfasis: **Escuchar.**

¿Sabéis lo que es el eco? ¿Habéis estado en algún sitio donde había eco? El bosque, la montaña, . . .

En mi pueblo hay dos montañas. Me subo a una montaña. Miro a la otra y la digo:

- Montaña . . .

La otra me escucha con atención y responde:

- Aña, ... aña, ... aña . . .

Si digo:

- Ventana . . .

La montaña responde:

- Ana . . . , ana . . . , ana . . .

Vamos a hacer un ejemplo.

Yo digo una palabra y vosotras repetís el final como si fuerais el eco.

Solista: Clodomira

Grupo: *Mira . . . , mira . . . , mira . . .*

Solista: *Chancho . . .*

Grupo: *Ancho . . , ancho . . , ancho . . .*

La solista dice una palabra y el grupo repite el eco.

Podemos enseñarles a cantar la **canción del eco.**

<http://www.youtube.com/watch?v=ifeF2FICVp8>

<http://www.youtube.com/watch?v=SA50sVzyHMc>

<http://www.youtube.com/watch?v=bZlInZLv-A0>

<https://vimeo.com/23945734#>

¿Quién está en la ventana?

Ana, Ana.

¿Qué hace Clodomira?

Mira, mira.

¿Cómo es el chancho?

Ancho, ancho.

¿Quién cogió la peste?

Este, este.

¿Qué le da a Marisa?

Risa, risa.

¿Quién comió la fresa?

Esa, esa.

¿Quieres empanada?

Nada, nada.

¿Qué quiere Tomás?

Más, más, más.

¿Qué es lo que hace Clara?

Ara, ara.

¿Quién se echó la siesta?

Esta, esta.

¿Cómo es mi cabello?

Bello, bello.

¿Quién pintó el armario?

Mario, Mario.

¿Qué tiene el tesoro?

Oro, oro.

¿Qué grita la burra?

Urra, urra.

¿Quién picó a la foca?

Oca, oca.

¿Qué quiere Tomás?

Más, más, más.

Los versos impares los canta la solista. Los pares el grupo.

Podemos intentar que algunas niñas hagan de solista.

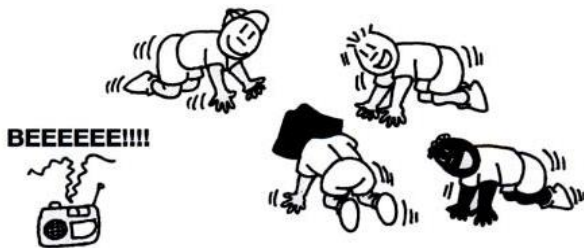
Solista:
Grupo:

Después les pedimos que en lugar de palabras digan expresiones, frases más o menos largas.

Solista: *Buenos días.*
Grupo: *Días, días.*
Solista: *Me gusta el colegio.*
Grupo: *Egio, egio.*
Solista:

Reflexión:

¿Es fácil escuchar lo que dice otra persona?
¿Es fácil repetir lo que escuchamos?
¿Alguna vez repetís lo que escucháis?
¿Alguna persona repite lo que vosotros decís?



7. ANIMALES MUDOS.

Énfasis: **Escuchar.**

Había una vez una granja de animales que no decían nada. Solamente caminaban y se movían como si fuera ese animal.

Pido que alguien me ayude. Si yo digo *Guau*, una niña sale haciendo como que es una perrita que camina a cuatro patas.

Si digo *Kikiriki*, una niña sale al frente haciendo como que es un pollo.

Sigo así con un pato, una bacca, una gata, . .

Después les pido a todos que se desplacen por el espacio como animales mudos que no dicen nada ni hacen ruido.

Han de desplazarse imitando el animal que yo estoy diciendo con mi boca que estoy imitando uno de los animales para los que nos hemos entrenado previamente.

Lo repito varias veces cambiando el orden de los animales.

Reflexión:

¿Escuchamos bien a los animales?
¿No gusta escucharlos?
¿Escuchamos a las personas que nos hablan?
¿Las entendemos bien?

A PARTIR DE CINCO AÑOS.

8. LAS DOS OREJAS. (Audio)

Énfasis: **Escuchar.**

¿Cuántas orejas tenemos? ¿Para qué sirven?

Les canto la canción a viva voz parando de vez en cuando para comentar algunos aspectos.

Solista:
Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

**Tengo una oreja gorda
de un lado de la cara.
Del otro lado tengo
una orejita flaca.
A veces están sucias.
Yo misma me las lavo.
Con jabón y globitos
y un trapito mojado.
Las dos orejas sirven.**

Grupo:
Las dos orejas.

Solista:
Para escuchar canciones.

Grupo:
Nuevas y viejas.

Solista:
**Para escuchar canciones
y algunas quejas.
Por favor, no me tiren
de las orejas.**

Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

Orejas y orejones
he visto en la ciudad.
Orejitas lloronas
que quieren escuchar.
Si suenan las bocinas X X
y estoy paseando fuera
la oreja flaca llora,
la gorda tiene pena.
Las dos orejas sirven.

Grupo:
Las dos orejas.

Solista:
Para escuchar canciones.

Grupo:
Nuevas y viejas.

Solista:
Para escuchar canciones
y algunas quejas.
Por favor, no me tiren
de las orejas.

Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

Cuando estoy en el campo
casi nunca me olvido
de escuchar el silencio . . .
es un hermoso ruido.
Hacen ruido los sauces,
las aves, los castores.
Y cantan los niñitos
de los agricultores.
Las dos orejas sirven.

Grupo:
Las dos orejas.

Solista:
Para escuchar canciones.

Grupo:
Nuevas y viejas.

Solista:
Para escuchar canciones
y algunas quejas.
Por favor, no me tiren
de las orejas.

Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

Pa pa pa pa pa. X X
Pa pa pa pa pa. X X

Recogido en Buenos. Aires. 2006

Damos una palmada en cada X.

Finalmente pongo la grabación y la intentamos cantar haciendo gestos, dando palmadas.

Reflexión:

- ¿Cómo cuidamos las orejas?
- ¿Nos maltratan las orejas alguna vez?
- ¿Nos gusta escuchar?
- ¿Qué cosas escuchamos?
- ¿Escucháis silencio en el campo?

9. EL PUEBLO DICE QUE "

<http://www.youtube.com/watch?v=o1kV7xIG9Ro>
<http://www.youtube.com/watch?v=DwRY3ipN8XY>

Énfasis: **Escuchar.**

Nos ponemos de pie.
Comienzo diciendo:

-El pueblo dice que nos toquemos la nariz.

Y todo el grupo se toca la nariz.

-El pueblo dice que nos toquemos las orejas.

Y todas se tocan las orejas.
Les explico que si no digo **EL PUEBLO DICE** al principio, no tendrán que hacer lo que pido.

Por ejemplo:

-Que os toquéis las rodillas (que levantéis un pie, que saltéis, que demos media vuelta, . . .).

Podemos pedir que toquen alguna parte del cuerpo de las compañeras o que realicen alguna acción con otras compañeras.

Habremos de tener en cuenta que la tallerista dice cosas pero no las hace.

Intentamos que otras niñas dirijan el juego durante un corto periodo de tiempo para que todas puedan dirigir.

Variaciones:

En un momento en que necesitamos hablar con el grupo y éste está inquieto, realizamos el juego y terminamos con

“El pueblo dice que nos callemos”.

“El pueblo dice que escuchemos”.

Luego les contamos lo que queríamos explicar.

“El pueblo dice que ordenemos la clase”.

Reflexión:

¿Os gusta escuchar lo que os dicen?

¿Os gusta hacer lo que os dicen?

¿Os equivocáis a veces cuando os dicen algo?



10. HABLAR BAJITO. (Audio)

Énfasis: **Escuchar.**

Es conveniente hacer esta actividad al comienzo de la sesión de manera que podemos cantarla cada vez que necesitamos silencio o la atención del grupo.

Cantamos y hacemos gestos:

Hablar bajito y sin gritar
que vamos todas a escuchar.
Si gritas mucho, no te oigo.
Se me ponen los oídos sordos.
Yo hablo muy bajito,
yo hablo muy bajito.
Qué bien nos entendemos.
Muy bajito, muy bajito.

Reflexión:

¿Os gusta gritar?

¿Os gusta que os griten?

¿Podemos hablar gritando?

¿Qué pasa cuando alguien grita?

¿Os gusta hablar bajito?

¿Es agradable que nos hablen bajito?

Hablamos de la importancia que tiene hablar bajito cuando estamos en grupo. Hablando bajito nos entendemos mejor.

11. CUANDO YO DIGA . . . (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=B-C2K4h4Ajc>

<http://www.youtube.com/watch?v=ZRt0C6iJKFg>

Énfasis: **Escuchar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Vosotras escucháis bien? ¿Os gusta escuchar?

Vamos a hacer una prueba a ver si me escucháis bien sin equivocaros.

Solista:

Cuando yo diga A,
ustedes dicen O.

Cuando yo diga O,
ustedes dicen A.

Vamos a ver.

Voy a empezar.

No se vayan a equivocar.

Solista:
A, a, a.

Grupo:
O, o, o.

Solista:
O, o, o.

Grupo:
A, a, a.

Solista:
A.

Grupo:
O.

Solista:
O.

Grupo:
A.

Solista:
O, o, o.

Grupo:
A, a, a.

Solista:
Cuando yo diga Sí,
ustedes dicen No.

Cuando yo diga No,
ustedes dicen Sí.

Vamos a ver.
Voy a empezar.
No se vayan a equivocar.

Solista:
Sí, sí, sí.

Grupo:
No, no, no.

Solista:
No, no, no, no, no, no.

Grupo:
Sí, sí, sí, sí, sí, sí.

Solista:
No.

Grupo:
Sí.

Solista:
Sí.

Grupo:
No.

Solista:
O.

Grupo:
A.

Solista:
A.

Grupo:
O.

Solista:
O, o, o.

Grupo:
A, a, a.

Solista:
A, a, a.

Grupo:
O, o, o.

Solista:
Cuando yo diga Bien,
ustedes dicen Mal.

Cuando yo diga Mal,
ustedes dicen Bien.

Vamos a ver.
Voy a empezar.
No se vayan a equivocar.

Solista:
Bien, bien, bien.

Grupo:
Mal, mal, mal.

Solista:
Mal.

Grupo:
Bien.

Solista:
Mal.

Grupo:
Bien.

Solista:
No.

Grupo:
Sí.

Solista:

Sí, sí, sí.

Grupo:

No, no, no.

Solista:

No, no, no, no, no, no.

Grupo:

Sí, sí, sí, sí, sí, sí.

Solista:

A, a, a.

Grupo:

O, o, o.

Solista:

Sí.

Grupo:

No.

Solista:

No.

Grupo:

Sí.

Solista:

A.

Grupo:

O.

Solista:

O.

Grupo:

A.

Solista:

Mal.

Grupo:

Bien.

Solista:

Bien.

Grupo:

Mal.

Solista:

Mal, mal, mal.

Grupo:

Bien, bien, bien.

Solista:

Cuando yo diga día,
ustedes dicen noche.

Cuando yo diga noche,
ustedes dicen día.

Vamos a ver.

Voy a empezar.

No se vayan a equivocar.

Solista:

Día, día, día.

Grupo:

Noche, noche, noche.

Solista:

Noche, noche, noche.

Grupo:

Día, día, día.

Solista:

Día.

Grupo:

Noche.

Solista:

No.

Grupo:

Sí.

Solista:

Mal.

Grupo:

Bien.

Solista:

Bien.

Grupo:

Mal.

Solista:

No.

Grupo:

Sí.

Solista:

Sí.

Grupo:

No.

Solista:

A.

Grupo:

O.

Solista:
O, o, o.
Grupo:
A, a, a.

Solista:
A, a, a.
Grupo:
O, o, o.

Solista:
Mal, mal, mal.
Grupo:
Bien, bien, bien.

Solista:
Mal.
Grupo:
Bien.

Solista:
Bien.
Grupo:
Mal.

Solista:
No.
Grupo:
Sí.

Solista:
A.
Grupo:
O.

Solista:
O.
Grupo:
A.

Solista:
No, no, no, no, no, no.
Grupo:
Sí, sí, sí, sí, sí, sí.

Solista:
Cuando yo diga Luís,
ustedes dicen Juan.

Cuando yo diga Juan,
ustedes dicen Luís.

Vamos a ver.
Voy a empezar.
No se vayan a equivocar.

Solista:
Luís, Luís, Luís.
Grupo:
Juan, Juan, Juan.

Solista:
Juan, Juan, Juan.
Grupo:
Luís, Luís, Luís.

Solista:
Juan, Juan, Juan, Juan, Juan, Juan.
Grupo:
Luís, Luís, Luís, Luís, Luís, Luís.

Solista:
Luís.
Grupo:
Juan.

Solista:
Juan.
Grupo:
Luís.

Solista:
Mal.
Grupo:
Bien.

Solista:
Bien.
Grupo:
Mal.

Solista:
No.
Grupo:
Sí.

Solista:
Sí.
Grupo:
No.

Solista:
A.
Grupo:
O

Solista:
Día.
Grupo:
Noche.

Solista:
No.
Grupo:
Sí.

Solista:
No.
Grupo:
Sí.

Solista:
Cuando yo diga fea,
ustedes dicen guapa.

Cuando yo diga guapa,
ustedes dicen fea.

Vamos a ver.
Voy a empezar.
No se vayan a equivocar.

Solista:
Fea, fea, fea.
Grupo:
Guapa, guapa, guapa.

Solista:
Gracias, muchas gracias.

Recogido en Portoviejo. 2008

Podemos hacerlo con otras palabras: blanco, negro, alto / bajo, one / two, ...

Propuesta de continuidad:

Con personas algo mayores podemos hacer esta actividad bailando.

Movemos la cabeza, los hombros, la cintura.

Marcamos el ritmo con los pies.

Nos agarramos por parejas y bailamos juntas.

Cada vez que cambiamos de palabras a estudiar, cambiamos de pareja.

Podemos poner una grabación musical y bailamos con ella.

<http://www.youtube.com/watch?v=0NzLREFhsI8>

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

<http://www.youtube.com/watch?v=JkbDDGhmx-U>

A lo largo del proceso de los conflictos, necesitamos entender cómo percibieron las situaciones conflictivas las distintas partes implicadas. De manera que es importante expresarse con propiedad y escuchar de forma activa.

Parece que la escucha activa . . .

- Crea un ambiente en el que la gente pueda expresarse libremente.
- Establece una confianza mutua.
- Manifiesta un verdadero interés en la otra persona y su punto de vista al margen de sus valores, expresiones o comportamiento.
- Ayuda a expresar los sentimientos, a escucharse a sí misma, a tener una nueva perspectiva del conflicto.
- Intenta entender el conflicto desde la perspectiva de la otra persona.
- Permite comunicar a la otra persona que estamos con ella.

Se trata de escuchar los sentimientos que están detrás de las expresiones que una persona nos dirige y repetirlos oralmente con otras palabras. De esta manera contribuimos a que la misma persona vaya siendo más consciente de sus conflictos y busque ella misma sus propias soluciones a la vez que transmitimos nuestro interés por ella.

Cuando se escucha activamente, se habla lo menos posible poniendo atención no sólo a las palabras que oímos sino también a los gestos y a los sentimientos que pueden subyacer debajo de lo que oímos.

Nos olvidamos de nuestra propia persona, nuestros propios sentimientos. No necesitamos estar de acuerdo con lo que oímos sino tenemos que intentar entender cómo lo ve la otra persona, por qué lo siente así.

Debemos asegurarnos de que tenemos el tiempo y el espacio adecuados para escuchar activamente buscando un momento y un lugar apropiados.

Nuestro cuerpo manifestará el deseo de escuchar al menos mediante contacto visual y una postura corporal abierta.

Las intervenciones orales de quienes escuchan fomentarán el seguir hablando. Pueden ser del tipo ESCUCHA CON ABRIDOR.

Las preguntas a quien se expresa deberán ser sólo las imprescindibles.

En todo caso preguntas abiertas para aclararnos del tipo: “¿Qué sucedió después?”, “¿Cómo te sentiste entonces?”. . . El silencio para escuchar también es importante.

La persona que habla se sentirá más escuchada si de vez en cuando reflejamos con nuestras propias palabras los sentimientos que entendemos nos está comunicando. De vez en cuando vamos resumiendo lo que nos va diciendo y enfocamos la atención en los puntos que parecen más importantes dejando la puerta abierta para poder retomar el resto de los temas si fuera necesario en otro momento.

Escucharemos hasta que la persona que habla sienta que ha sido comprendida objetivamente sin ser juzgada.

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

12. YO NO ME DESPISTO.

<http://youtu.be/TAV4T6oDzHk>
<http://youtu.be/Q9nPMCyMdrA>

Énfasis: **Escuchar.**

*¿Sabéis escuchar bien?
Hay personas que les decimos una
cosa y hacen otra.*

Vamos a ver. Tocad las rodillas.

Tocad un hombro.

Tocad una oreja (yo me toco la nariz)

Vais a hacer **LO QUE YO DIGA**, no lo que yo haga.

Tocad el codo (me toco el hombro).

Vais a hacer **LO QUE YO DIGA**.

Tocad la tripa (me toco la espalda).

El grupo ha de hacer lo que **DICE** la monitora, se toca el codo, no la nariz.

“Me toco la boca” Se toca la oreja pero el grupo hará lo que **DICE** la monitora. Lo hacemos de formas muy variadas:

Levanto un brazo

Tocamos las costillas.

El corazón.

El estómago.

Después puede dirigir la actividad una niña.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

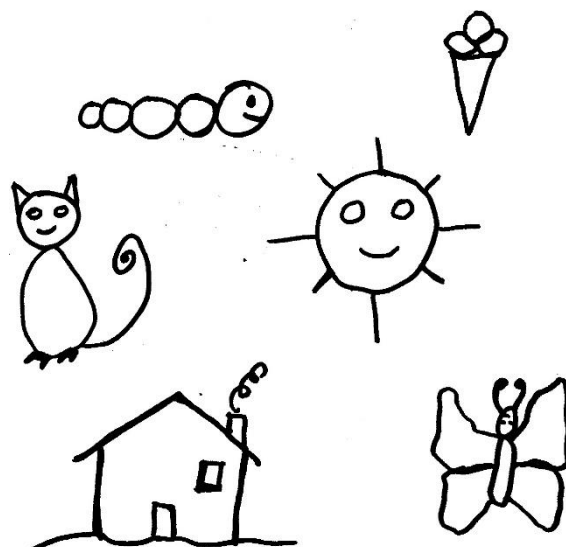
¿Os ha pasado alguna vez algo similar?

¿Hay gente que hace algo distinto a lo que dice?

¿Qué es más importante, lo que decimos o lo que hacemos?

¿Habéis tenido algún problema por mala comunicación?

Generalmente ¿escuchamos bien?



13. A DIVINAR EL DIBUJO.

Énfasis: **Escuchar.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Les digo que vamos a hacer una adivinanza.

Voy haciendo un dibujo muy simple en el encerado (*la pizarra*) línea por línea y cada vez que hago una línea, dejo al grupo la oportunidad de intentar adivinar qué es lo que representará.

¿Qué será esto?

¿Qué es esto?

Ejemplos:

Casa, gato, oso, mariposa, flor, oso, árbol, un cucurucho con tres bolas de helado de tres sabores, sol con cara y rayos de luz, gusano, uvas, coche, . . .

Podemos pedir alguna participante voluntaria que intente hacernos una adivinanza de este tipo.

Recogido en Alcorcón.1999

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

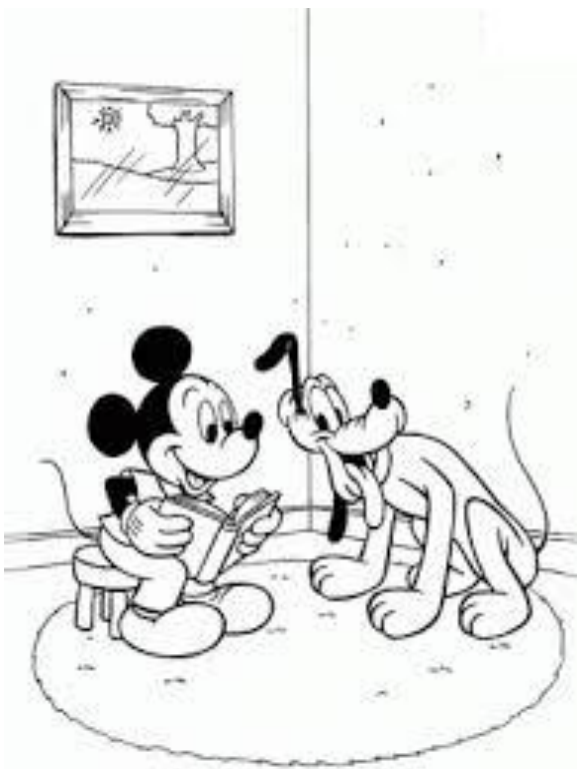
¿Qué ha sucedido?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Os gusta poner atención?

¿Os gusta escuchar?

¿Os gusta hablar antes de escuchar?



Después la solista canta cada uno de los versos varias veces cambiando el orden aleatoriamente sin hacer los gestos y el grupo hará los gestos sin equivocarse.

Podemos pedir a alguien del grupo que haga el papel de la solista.

Algunas personas pueden inventar otros versos acompañados de nuevos movimientos.

Yo digo mariposa.

Yo digo gusano.

Yo digo babosa.

.....
.....

Guayaquil. 2010

Reflexión:

¿Os gusta escuchar?

A veces no escuchamos ¿por qué será?

¿Qué podemos hacer para escuchar mejor?

14. YO DIGO CUEVA.

Énfasis: **Escucha.**

Hacemos la actividad a partir de la **postura sentada.**

La solista canturrea:

Yo digo cueva.

Yo digo torre.

Yo digo arriba.

Yo digo abajo.

Durante el primer verso golpea sobre las rodillas varias veces con la palma de la mano encogida como si formara una cueva.

Durante el segundo verso golpea sobre las rodillas varias veces con los dos puños cerrados en posición vertical.

Durante el tercer verso golpea sobre las rodillas varias veces con las palmas de las manos estiradas y en posición vertical.

Durante el cuarto verso golpea sobre las rodillas varias veces con las palmas de las manos estiradas y mirando hacia abajo.

Repasamos varias veces la retahíla junto con los gestos.





15. YA SÉ ESCUCHAR.

Énfasis: **Escuchar.**

Objetivo:

Comprender la importancia de demostrar a la otra persona que le estamos escuchando.

Actividad:

Podemos enseñar alguna fotografía de personas que se está escuchando cuando hablan. O hacemos fotocopia ampliada de los dibujos adjuntos a esta actividad.

Preguntamos qué se ve en cada uno de los dibujos.

¿Qué están haciendo?

¿Se escuchan?

¿No se escuchan?

¿Cómo se escuchan?

¿Se nota que se están escuchando?

¿Cómo están las personas cuando escuchan?

¿Cuales son las señales de que la otra persona nos está escuchando?



Aquí tenemos algunas y hablamos sobre ellas:

1. Mirar a la otra persona.
2. Postura adecuada en dirección al otro.
3. Movimientos afirmativos de cabeza.
4. Gestos de la cara que manifiestan interés.
5. Preguntas sobre lo que nos están contando, si es preciso.

Les preguntamos si han visto esto en las personas que les escuchan a ellos. Si ellos hacen eso cuando escuchan.

Comentamos cómo nos sentimos cuando otra persona nos escucha y cómo nos sentimos cuando no nos escucha.

Qué hacemos cuando nos esforzamos en escuchar a otra persona.

Podemos animar a algunas personas a que escenifiquen estos comportamientos.



16. OJOS ABIERTOS, OÍDOS DESPIERTOS.

<https://youtu.be/stN5fYQISXY>
https://youtu.be/ys_EadsF9Pk

Énfasis: **Escuchar.**

La facilitadora dice:

- **¡Segundo B!**

El grupo responde:

- **Ojos abiertos, oídos despiertos.**

Las personas participantes colocan los dedos de sus manos en torno a los ojos como formando unas gafas. Y después

colocan las manos bien abiertas detrás de los pabellones de las orejas.

A continuación realizamos con atención la actividad prevista.

Recogido en Cúcuta 2015



17. LA FOTO DE GRUPO.

Énfasis: **Escuchar.**

Pedimos a seis participantes que se pongan juntas delante del grupo.

Otra voluntaria hará como si fuera la fotógrafa.

El grupo de voluntarias asume una postura para fotografía.

La fotógrafa se fija bien en esa instantánea y hace como si tomara una fotografía.

Después la fotógrafa da la espalda durante cinco segundos al grupo que posa.

En esos cinco segundos las personas del grupo que posa cambian de postura o de lugar.

La fotógrafa vuelve a tomar una fotografía y ha de decir qué cambios hubo.

Repetimos la actividad con otras participantes.

Reflexión:

¿Nos gusta observar?

¿Es fácil observar?

¿Hemos tenido alguna vez algún problema por falta de observación?

A PARTIR DE SIETE AÑOS

18. LUCES, CÁMARA, ACCIÓN.

<https://youtu.be/nuMVnieLEnQ>

Énfasis: **Escuchar.**

Cuando vamos a realizar una escenificación teatral, podemos motivar a quienes observan con esta actividad.

La tallerista dice uno por uno cada uno de los versos y el grupo los repite uno a uno.

-Luces.

Elevan las manos con los dedos estirados hacia adelante abriéndolos y cerrándolos como si fueran potentes focos de luz que producen destellos.

-Cámara.

Colocan la mano izquierda como formando el tubo de una cámara de video en torno al ojo izquierdo. La mano derecha se mueve como girando una manivela a la altura de la sien derecha.

-Acción.

Todo el grupo da una palmada a la vez.

Recogido en Cúcuta 2015

A partir de ese momento permanecemos atentas a la escenificación que vamos a presenciar.

19. EL TELÉFONO DE CALIDAD.

Énfasis: **Escuchar.**

A mí me gusta hablar por teléfono y que me entiendan. No quiero confundirme en las conversaciones.

*Vamos a hacer una actividad para ver cómo podemos hacer que un mensaje llegue bien y sin cambios a través de una **larga línea telefónica.***

Nos ponemos en círculo o en fila unas personas cerca de otras porque formamos

entre todas una línea telefónica. Podemos estar de pie o sentadas.

La primera persona dice una frase a la segunda al oído sin que lo oiga nadie más.

La segunda persona pasa la misma frase a la tercera y así sucesivamente.

El mensaje tiene que llegar bien al final del círculo.

Si alguien no entiende bien lo que le han dicho, dirá:

“Por favor, ¿me repites?”.

- La primera frase que pasamos es: “**Corazón**”. Esperamos a que llegue al principio de nuevo y comentamos lo sucedido.
- La segunda es: “*Me gusta mucho estar contigo.*”
- La tercera: “*Jugamos todas juntas sin dejar a nadie fuera.*”

Cada vez que pasamos una frase, esperamos a que nos llegue de nuevo y comentamos lo sucedido.

Comprobaremos que ha llegado a la última persona y qué llegó a diferentes puntos del corro.

La primera frase la pasamos en una dirección.

Para la segunda nos damos media vuelta y la pasamos en la dirección contraria.

Y así sucesivamente.

Sugerencias de apoyo:

Otras posibles frases:

- Me siento muy bien.
- Comí sin hambre.
- Recordar es vivir.
- ¡Qué lindo es amar y ser amada!
- La vida es maravillosa. Disfrútala.
- Soy feliz por tener una familia encantadora.
- Estamos como estamos porque somos como somos.
- A veces me siento triste, pero cuando pienso en ti, me retorna la alegría.
- Qué bueno sería que habláramos como pensamos y no dijéramos palabras confusas.
- El respeto y la tolerancia son claves importantes en las relaciones humanas.
- Mi vida es para ti.
- Trabajo mucho para ayudar a mi familia.

- La represión a los pueblos es la causa de muchos conflictos bélicos.
- Abre tu mente y tu corazón. No te des por vencida.
- Me gustaría poder ayudar a personas que tienen problemas.
- Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde.
- Las amistades son como un tesoro que valen mucho y las debemos conservar siempre.
- Hay que pensar antes de actuar.
- Yo soy como soy. No trato de imitar a nadie.
- La vida está llena de felicidad. Aprovechala a lo máximo.
- El poder darme para las demás personas llena mi vida.
- Brinda tu ayuda incondicional para las más necesitadas.
- El mundo se encuentra deformado por nuestras propias actitudes.
- Me gustan todas las personas de este grupo porque tienen mucha energía positiva.
- Decídete a ser tú a corazón abierto.
- Sé libre. Empieza a amar.

Reflexión:

- ¿Quién quiere comentar algo?
- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué sensaciones habéis tenido?
- ¿Habéis tenido alguna dificultad?
- ¿Cómo la habéis resuelto?
- ¿Qué podemos hacer para que la frase llegue clara al otro lado del círculo?
- ¿A quién le molesta que no le presten atención?
- ¿Qué sentís cuando no entendéis algo que os dicen?
- ¿Qué podéis hacer para entender mejor?
- ¿Qué sentís cuando decís algo a alguien y no os entiende?
- ¿Cómo lo podéis mejorar?
- ¿Por qué es tan importante comunicarse bien?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar todo esto en clase, en casa, etc...?

Compromiso:

- 1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.
- 2- Nuestra sugerencia: Nos comprometemos a comunicarnos mejor entre los compañeros y compañeras, y con la profesora, teniendo en cuenta que hacer poco ruido en clase y estar atentos nos ayudará a entender mejor los mensajes que escuchamos, y que hablar despacio y claro ayudará a los demás a comprendernos mejor.

20. ESCUCHA MUSICAL. (Audio)

Énfasis: **Escuchar.**

Buscamos un trocito de música clásica. Podemos utilizar *En un Mercado Persa* de KETELBEY. *Sinfonía No 9 en Do Menor* de BEETHOVEN.

U otras músicas.

- Les digo que crucen los brazos, que los apoyen sobre la mesa, que reposen la cabeza sobre los brazos, que cierren los ojos. Tendrán una pantalla en negro sobre la que pueden **imaginar** creativamente una película. Les pongo ochenta segundos de música y después les pregunto sobre la película que les ha llegado imaginativamente a la pantalla negra..
- Pongo un momento la música para que **muevan el cuerpo** (Cabeza, brazos, manos, ...) ligeramente al ritmo de la música.
- Les pongo otro minuto de música para que hablen de los **instrumentos musicales** que se escuchan. ¿Qué instrumentos hemos oído? ¿En qué momento? A ver si los adivinamos.

- También podemos **imitar con gestos** haciendo como que tocamos uno de los instrumentos que se escuchan siguiendo la grabación musical.

- Hacemos como que somos **DIRECTORAS** de la orquesta que suena y, escuchando con atención, la dirigimos moviendo los brazo y las manos.

Reflexión:

- ¿Qué os parece esta actividad?
- ¿Os gusta escuchar?
- ¿Es fácil escuchar?

Continuidad:

Normalmente no se hacen todas las variaciones anteriores seguidas en una misma sesión.

Pero sí me parece importante aprovechar la oportunidad en algún momento para hacer la siguiente variación.

- Nos ponemos de pie.
- Formamos parejas.
- Las pido que se miren de frente.
- Se agarran una mano derecha con una izquierda.
- La otra mano posa sobre la otra cadera de su pareja.
- A partir de esta posición se pueden mover rítmicamente con la música bailando en pareja.
- Vada 50 segundos les pido que cambien de pareja sin repetir de persona.

Reflexión:

- ¿Cómo os habéis sentido?

21. EL RUIDO Y LA ESCUCHA.

Énfasis: **Escuchar.**

Pido una persona voluntaria a la que le guste hablar que salga a contarnos algo largo, una anécdota, un cuento, una historia, . . . un chiste.

Reflexión:

La pregunto si se sintió bien hablando al grupo.

- ¿Hubo algo que te molestó?
- ¿Qué cosas fueron?
- ¿Qué les pareció?
- ¿Cómo se sentía quien contaba?
- ¿Qué observó en el grupo?
- ¿Qué hacían quienes escuchaban?

Continuidad:

Pido otra persona voluntaria a la que le guste hablar que salga a repetir la actividad contando algo diferente.

La indico que salga un momento de la sala para preparar bien lo que va a decir.

Mientras tanto le digo al grupo que cuando empiece el diálogo hagan algo de ruido con el lápiz, con los pies, con la garganta,

Después entra la que va a hablar y comienza a exponer su tema.

Reflexión de continuidad:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Cómo se sentía quien contaba?
- ¿Qué observó en el grupo?
- ¿Qué hacían quienes escuchaban?
- ¿Os ha pasado alguna vez algo parecido?
- ¿Qué podemos hacer cuando pasa esto?
- ¿Escucháis bien a las personas?
- ¿Hay alguien que no os escucha?
- ¿Qué pasa entonces?

Continuidad:

Pido otra persona voluntaria a la que le guste hablar que salga a repetir la actividad contando algo diferente.

La indico que salga un momento de la sala para preparar bien lo que va a decir.

Mientras tanto le digo al grupo que escuche con mucha atención sin hacer anda de ruido.

Después entra la que va a hablar y comienza a exponer su tema.

Reflexión de continuidad:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Cómo se sentía quien contaba?
- ¿Qué observó en el grupo?
- ¿Qué hacían quienes escuchaban?
- ¿Os ha pasado alguna vez algo parecido?
- ¿Qué podemos hacer cuando pasa esto?
- ¿Escucháis bien a las personas?
- ¿Hay alguien que no os escucha?

22. LA NIÑA QUE BUSCABA UN ANIMAL PARA LEERLE SU POESÍA.

Cuento.

Énfasis: **Escuchar.**

Les digo que vamos a hacer algo de teatro.

Reparto los siguientes personajes para que cada uno se presente y gesticule cuando es citado en la narración del cuento:

niña,
jirafa,
jirafa,
mono,
mona,
avestruz,
cocodrilo,
elefante,
...

Les pido a cada una que se ponga delante del grupo y les animo a que digan las frases que les corresponde.

La **niña** se fue al campo.
Iba deseando llegar.

Llevaba un cuaderno y una bufanda para el invierno.

Al llegar a las palmeras, vio que los animales estaban discutiendo.

– *¡Te voy a dar un cuellazo!*

Dijo la **jirafa** al **jirafa**.

La niña abrió su cuaderno y se puso a leer su poesía. Como las jirafas tienen las orejas tan altas, no la oyeron.

Se subió a un árbol (*se sube a una silla*) y leyó la poesía.

Como los **monos** estaban haciendo monerías, no la entendieron.

Pasó una **avestruz**. La leyó la poesía.

Como las avestruces dan esas zancadas de cuatro metros, no la hizo caso.

Al llegar al río, se encontró un **cocodrilo** que estaba tan campante.

– *Señor cocodrilo. ¿Le leo una poesía?*

El cocodrilo no dijo nada.

La volvió la espalda para tomar el sol.

. *Señor cocodrilo ¿dónde está el elefante?*

El cocodrilo dijo:

– *Sigue para adelante . . . y vete pronto.*

La niña, un poco triste porque ningún animal la escuchaba, volvió a su casa.

Iba deseando llegar.

Antes de llegar a las afueras de su pueblo, vio muchas luces de colores y oyó una música muy divertida.

– *¡El circo! ¡Hay un circo!*

La niña, gateando bajo las lonas, se coló en el interior.

Abrió su cuaderno y se puso a leer la poesía al **elefante** del circo de su pueblo.

El elefante puso sus orejas muy atentas y escuchó.

Cuando acabó de leer, el elefante se puso de patas y le dio un beso con la trompa a la niña.

Reflexión:

- ¿Cuál es el personaje más importante?
- ¿Qué quería hacer?
- ¿Qué problema tenía?
- ¿Os gusta que os escuchen?
- ¿Os gusta escuchar a quienes hablan?
- ¿Es fácil siempre?

¿Este cuento se convierte en realidad alguna vez?

23. TEATRO DE NO ESCUCHA.

Énfasis: **Escuchar.**

Les pregunto si recuerdan algún momento en que hablaban a alguien y la otra persona no les escuchaba.

Noelia recuerda que estaba haciendo una actividad de plástica.

Le pidió las tijeras a Ignacio pero este no la escuchaba.

Les pido que recuerden la historia como haciendo teatro y reflexionamos.

Pido otros ejemplos y seguimos el mismo proceso.

O teatralizamos a una niña que no escucha a la profesora.

Luego podemos representar a un papá que ve la tele y no escucha a su hija.

Aquí va un ejemplo que podemos utilizar para hacer teatro leído.

Niña: Papá, papá.

Papá:
(*Silencio, está sentado mirando televisión*)

Niña: Papá, quiero cenar.

Papá: (*Silencio*)

Niña: ¿Me puedes escuchar?

Papá: (*Silencio*)

Niña:
Tengo hambre. Me quiero acostar pronto que mañana tengo un examen.

Papá: (*Silencio*)

Niña: Papá, me gustaría que me escuchases.

Papá: (*Silencio*)

Niña: Me siento mal.

Papá: (*Silencio*)

Reflexión:

Comentamos lo sucedido.

¿Qué les pareció.

Cómo se sintió cada personaje en los diferentes momentos.

Si nos ha sucedido algo similar en la vida real.

¿Qué reacciones tenemos habitualmente.

¿Qué reacciones son las que nos traen más ventajas.

24. ESCUCHAMOS EL CUERPO DE LA OTRA PERSONA.

<http://youtu.be/G9nofzU4UZk>

Énfasis: **Escuchar**, confianza, contacto, relajación.

Nos ponemos todas de pie y formamos un círculo de parejas que se miran de frente.

Las personas de fuera queda quietas.

Las de dentro actúan.

Advertimos a todas que la actividad no tendrá resultado si no hay silencio.

- ✓ Las de dentro escuchan el sonido del cabello de su pareja. Se acercan. Lo tocan. Lo frotan. . . .
- ✓ Luego escuchan sonidos de su abdomen. Pegan el oído y ponen atención
- ✓ Les pedimos que muevan una rodilla de su compañera y escuchen bien a ver si hay algún sonido.
- ✓ Después escuchan el corazón con el oído bien pegado al pecho.
- ✓ Y escuchan la espalda.

Después repiten la actividad cambiando los papeles.

Reflexión:

¿Qué les pareció?

¿Qué sensaciones tuvieron?

¿Era fácil escuchar?

¿Escuchamos el cuerpo de otras personas?

Recogido en Cúcuta. 2014

25. MI PENSADERO. MI RESPIRADERO.

<https://youtu.be/ISdi9V2ngxo>

Énfasis: **Escuchar.**

La solista recita cada uno de los siguientes versos y el grupo los va repitiendo cada uno por separado tocando con los dedos la parte del cuerpo correspondiente.

Mi pensadero.
Mi respiradero.
Mi escuchadero.
Mi miradero.
Mi brindis. (*Mano cerrada con el pulgar estirado hacia arriba*)
Mi comedero.

Se van repitiendo numerosas veces en un orden aleatorio al azar e incluso repitiendo algunos versos de manera continuada.

Recogido en San Francisco.
Cundinamarca. Colombia. 2015

Reflexión:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Sabéis escuchar bien?
- ¿Cuando escuchamos bien?

26. ADIVINAR LOS GESTOS.

<https://youtu.be/hNboXfOmK3Q>

Énfasis: **Escucha.**

Una persona se pone delante del grupo y expresa algo solamente con gestos.

El grupo ha de adivinar lo que quiere decir.

*Sí, sí.
No, no, no.
Ven.
Vete.
Siéntate.
Estoy sudando.
Dame un abrazo.
Silencio.
Que me miren todas.*

Nada más.

Lo pueden hacer otras personas.

Puedo pedir a dos participantes que salgan frente al grupo y hablan entre ellos sin palabras.

Cuando tengan dificultad puedo sugerir alguna idea a una de ellas:

*Dila que te gusta estar con ella.
Di que te gustan sus pantalones.
Pregúntala si quiere bailar contigo.*

.....

Reflexión:

¿Entendemos bien cuando nos hacen gestos?

¿Qué hacemos mentalmente, interiormente cuando nos hacen gestos?

¿Nos equivocamos a veces al interpretar los gestos?

¿Nos ha pasado alguna vez?

¿Puede ser esto un problema?

¿Conoces a alguien que hace muchos gestos cuando habla?

27. LA FAMOSA DETECTIVE.

Énfasis: **Escucha, conocerse.**

Esta actividad solamente la hacemos con personas que se conocen bastante.

Pedimos a una participante que se tape los ojos o que mire hacia un lugar de manera que no vea a nadie del grupo.

La tallerista hace preguntas variadas a distintas personas del grupo sin dirigirse a ellas por su nombre sino señalándolas con el dedo.

- ¿Dónde vives?
- ¿Cuántas hermanas tienes?
- ¿Cómo se llaman tus papás?
- ¿En qué trabajan tus padres?
- ¿Qué profesión quieres tener de mayor?
- ¿Qué cosa te molesta?

- ¿Qué es lo que más te gusta en la vida?

En un momento dado la tallerista dice:

ALTO.

En ese momento pedimos a la persona que mira para el otro lado que adivine quien fue la última persona que habló.

Repetimos la actividad varias veces cambiando a la detective.

Reflexión:

Que me sigan (Yo voy a tres metros de distancia hablando)

Reflexión:

- ¿Alguien quiere comentar algo?
- ¿Qué os pareció?
- ¿Qué hemos observado?
- ¿Qué sensaciones hemos descubierto?
- ¿Se escucha bien con los ojos cerrados?

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

28. HACER TAREAS CON INDICACIONES.

Énfasis: **Escuchar.**

Explicamos al grupo que vamos a hacer una actividad para sacar algunas conclusiones.

Pedimos dos personas voluntarias que van a realizar una tarea con los ojos cerrados delante del grupo.

Les tapamos los ojos con pañuelos alargados.

Les pido que levanten una mano. Que la bajen. Que se toquen la rodilla. Que se agarren de la mano mutuamente. Que agarren la oreja una a la otra. Que se pongan espalda con espalda.

Que coloquen una silla sobre al otra. Que vayan a por un libro y me lo entreguen. Que construyan una torre con bloques o con cajas. . . .





29. ESCUCHAR LAS FOTOGRAFÍAS

Énfasis: **Ecucha.**

Recortamos varias fotografías de personas en primeros planos con expresiones bien diferentes unas de otras.

Si no lo conseguimos, podemos utilizar las imágenes adjuntas a esta actividad haciendo copia a tamaño de folia.

Preguntamos qué sentimientos representan los gráficos. Podemos escribir las respuestas en un lugar amplio y visible para todo el grupo.

Qué elementos corporales colaboran en la expresión de cada sentimiento.

Cuándo se producen esos sentimientos.

Cuando nos hemos sentido de esa manera.

¿Qué sucedió?

Le enseño a una niña uno de los dibujos en privado e intentará repetir la misma expresión con su propia cara. Después enseño al grupo el dibujo y comentamos los resultados.



30. YO TENGO UN TREN QUE VA . .

<http://youtu.be/fBZk31B9-ZE>
<http://youtu.be/nK2M3Ejyqmk>
http://youtu.be/UIC9_sYAea8

Énfasis: **Escuchar.**

Necesitamos un espacio bien amplio para podernos mover bastante.

Nos ponemos en círculo muy amplio mirando a la solista.

La solista canta un verso y hace los gestos correspondientes.

El grupo repite el verso diciendo lo contrario y haciendo el gesto correspondiente a lo que dice.

Solista: Yo tengo un tren que va para arriba.

Grupo: *Yo tengo un tren que va para abajo.*

S.: Para arriba.

G.: *Para abajo.*

S.: Para arriba.

G.: *Para abajo.*

S.: Arriba, arriba., arriba, arriba.

G.: *Abajo, abajo, abajo, abajo.*

S.: Yo tengo un tren que va para abajo.

G.: *Yo tengo un tren que va para arriba.*

S.: Para abajo.

G.: *Para arriba.*

S.: Para abajo.

G.: *Para arriba.*

S.: Abajo, abajo, abajo, abajo.

G.: *Arriba, arriba., arriba, arriba.*

S.: Yo tengo un tren que va a la derecha.

G.: *Yo tengo un tren que va a la izquierda.*

S.: A la derecha.

G.: *A la izquierda.*

S.: A la derecha.

G.: *A la izquierda.*

S.: A la derecha, derecha, derecha, derecha.

G.: *A la izquierda, izquierda, izquierda, izquierda.*

S.: Yo tengo un tren que va a la izquierda.

G.: *Yo tengo un tren que va a la derecha.*

S.: A la izquierda.

G.: *A la derecha.*

S.: A la izquierda.

G.: *A la derecha.*

S.: A la izquierda, izquierda, izquierda, izquierda.

G.: *A la derecha, derecha, derecha, derecha.*

S.: Yo tengo un tren que va atrás.

G.: *Yo tengo un tren que va adelante.*

S.: Atrás.

G.: *Adelante.*

S.: Atrás.

G.: *Adelante.*

S.: Atrás, atrás, atrás, atrás .

G.: *Adelante, adelante, adelante, adelante.*

S.: Yo tengo un tren que va adelante.

G.: *Yo tengo un tren que va atrás.*

S.: Adelante.

G.: *Atrás.*

S.: Adelante.

G.: *Atrás.*

S.: Adelante, adelante, adelante, adelante.

G.: *Adelante, adelante, adelante, adelante.*

Después hacemos una versión con versos entremezclados de manera aleatoria al gusto de la persona solista.

Por ejemplo:

S.: Yo tengo un tren que va para arriba.

G.: *Yo tengo un tren que va para abajo.*

S.: Para abajo.

G.: *Para arriba.*

S.: A la derecha.

G.: *A la izquierda.*

S.: A la izquierda, izquierda, izquierda, izquierda.

G.: *A la derecha, derecha, derecha, derecha.*

Algunas personas pueden equivocarse derecha e izquierda. En el momento oportuno les avisamos que la derecha está en dirección a una parte concreta de la sala, por ejemplo las ventanas. Y la izquierda está en dirección a otra parte del edificio, por ejemplo el pasillo.

Para la calle.

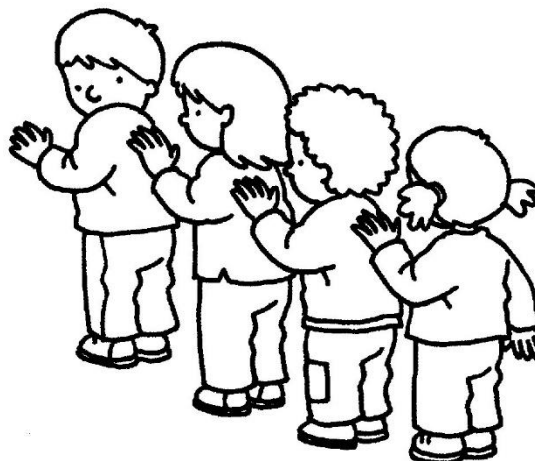
Para la casa. . . .

Reflexión:

Libre expresión.

La escucha.

Recogido en 2013.



31. DIBUJO DE ESPALDA EN ESPALDA.

<https://youtu.be/XX87QrGdEDk>

Énfasis: **Escuchar.**

Nos ponemos de pie formando filas de cinco personas.

Al frente de cada fila ponemos un papel grande en la pared.

La primera persona de cada fila tiene un rotulador (marcador) en la mano.

La última persona de cada fila hace un dibujo sencillo en la espalda de la penúltima.

Cada persona pone atención a lo que le dibujan en la espalda para reproducirlo igualmente con cuidado sobre la espalda de la persona que está delante.

Cuando la primera persona que está en la fila recibe el dibujo en la espalda, lo reproduce con el rotulador sobre el papelógrafo.

A continuación, la última persona también dibuja el primer grabado que pasó y se compara el mensaje final con el inicial.

Pasamos dibujos simples y habremos de poner mucha atención a lo que sentimos en la espalda para dibujarlo igual a la siguiente persona. Si no entendemos bien el dibujo que nos hacen, les pedimos que lo repitan, por favor.

Reflexión:

- ¿Qué nos ha parecido?
- ¿Qué hemos notado?
- ¿Qué dificultades hemos encontrado?
- ¿Cómo superamos esas dificultades?
- ¿Es fácil escuchar?
- Generalmente ¿escucháis bien?
- ¿Os escuchan bien?
- ¿Es fácil repetir lo que hemos entendido?
- ¿Nos ha pasado algo parecido en la vida real?
- ¿Os parece importante escuchar y repetir lo que nos dicen?
- ¿Hemos tenido alguna vez algún problema por no entender lo que nos dicen o por transmitir algo distinto a lo que nos han dicho?

Compromiso:

Estaremos atentas para ver si escuchamos y transmitimos lo que escuchamos.

32. HABLAMOS TODAS A LA VEZ.

Énfasis: **Escuchar.**

Le pido a una persona del grupo que le gusta escuchar que se ponga delante del grupo.

Le pido al grupo que hablen todos a la vez contando lo que hicieron ayer por la tarde en casa.

Le pido a la que escucha que me diga lo que entendió.

Le pido a un sector del grupo que hable a la vez explicando lo que hicieron en el grupo durante la mañana.

Le pido a la que escucha que me diga lo que entendió.

Le pido a una persona del grupo que ella sola nos cuente algo.

Le pido a la que escucha que me diga lo que entendió.

Podemos cambiar de persona escuchante cada vez que queramos.

Reflexión:

- ¿Qué dificultades hubo para entendernos mejor?
- ¿Qué condiciones necesitamos para entendernos bien?
- ¿Qué sucede cuando no nos entendemos?
- ¿Es fácil solucionar los problemas de esta manera?

Escribimos todas:

CUANDO HABLAN VARIAS PERSONAS A LA VEZ, NO ENTIENDO NADA.

33. ESCUCHAR CON LOS OJOS CERRADOS.

Énfasis: **Escucha activa.**

¿Habéis escuchado alguna vez con los ojos cerrados?

Vamos a ver. Cerráis los ojos y os cuento lo una cosas importante para mí-

Lo hacemos y preguntamos qué les pareció.

Recogido en Bogotá 2009

Ahora pido a alguien que quiera contar algo interesante y pido a otro que escuche con los ojos cerrados.

Después con los ojos destapados comentamos la actividad, las sensaciones, los miedos, la escucha . . .

Y repetimos la actividad intercambiando los papeles.



34. ESPEJO HABLADO.

Énfasis: **Escuchar.**

Necesitamos una pareja. Primeramente elegimos a alguien que le guste hablar bastante y a alguien que le guste escuchar bien.

Se ponen cómodamente mirándose cara a cara. Va bien si lo hacen de pie.

Una habla. Puede ser conveniente que hable de cosas interesantes, preocupantes, o simplemente relatar lo que recuerda de su niñez. Ella decide que quiere contar.

La otra escucha. Mira a la persona que habla. Pone atención a todo lo que dice. Se olvida de sí misma. Va repitiendo simultáneamente todo lo que dice la que habla intentando hacer igualmente los mismos gestos.

Lo puede hacer una pareja delante del grupo pero es muy importante que todas las participantes hagan esta actividad en algún momento.

Duración aproximada de un minuto cada vez.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Qué dificultades había?

¿Cómo las habéis superado?

¿Os gusta escuchar?

¿Os gusta que os imiten?

¿Os molesta que alguien hable a la vez que vos?

35. CAJA DE MÚSICA.

Énfasis: **Escucha, distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Elegimos cuatro canciones cortitas bien conocidas por el grupo y las repasamos.

Si no encontramos cuatro conocidas, preparamos cuatro que sean muy populares y las estudiamos un poquito por ejemplo:

1. Pulgarcito, Pulgarcito.
2. A mi burro, a mi burro le duele la cabeza.
3. Tengo una muñeca vestida de azul.
4. Uno de Enero, dos de Febrero, tres, ...

Si eligen una canción larga, les pedimos que canten solamente la estrofa.

A cada niña o niño le asignamos una canción siguiendo un orden consecutivo: 1, 2, 3, 4. 1. 2. 3.

Les pido que caminen por la sala cantando su canción y mezclándose unas con otras.

Después les pido que se acerquen a las personas que están cantando la misma canción que ellas y sigan caminando juntas y cantando.

Cuando veo que hay grupitos, les digo que paren de moverse y dejen de cantar.

Les pido a cada uno de los grupitos que me canten su canción para comprobar que se han encontrado todas y cada una de las personas que tenían asignada la misma canción.

Podemos repetir la actividad y les pedimos que hagan la parte paseada con los ojos cerrados.

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Es fácil escuchar a las demás?

¿Os gusta estar juntas?

36. CARTA A MI NOVIA.

<https://youtu.be/ce4jdeOd0m4>
<https://youtu.be/dUxLXldpYml>
<https://youtu.be/Nx85bu8rqHY>

Énfasis: **Ecucha.**

He de tener preparada una hoja de papel, un lapicero, una botella de agua o refresco de fruta, una caja con galletas pequeñas.

Lo coloco todo ello en una mesa que esté al frente del grupo.

Pido a una persona que escribe bien que me ayude a escribir una carta a mi novia Genoveva. Normalmente la llamamos BEBA.

A esta persona voluntaria le digo en privado que beba cada vez que digo BEBA y que coma una galletita cada vez que digo COMA. No es necesario que escriba todo lo que digo al pie de la letra.

Comienzo a dictar la carta:

Querida BEBA COMA

El día de hoy quiero revelarte mi amor COMA mi pasión COMA mi fidelidad y mi entrega BEBA.

Quiero gritar tu nombre BEBA a los cuatro vientos COMA a todo pulmón COMA sin miedo y con seguridad.

BEBA tu eres mi novia COMA mi mujer COMA mi alma gemela y mi meta. Sin ti BEBA COMA yo no sabría qué hacer COMA no tendría aspiraciones. Oh mi querida BEBA COMA eres todo para mi.

BEBA COMA BEBA COMA BEBA. Tu nombre es mi vida. Cada vez que escucho BEBA tiemblo COMA sudo COMA me emociono y me derrito

BEBA y yo COMA yo y BEBA .
Qué bien suena verdad. No me canso de decirlo. BEBA y yo COMA yo y BEBA COMA BEBA y yo COMA yo y BEBA

BEBA. quiero despedirme con un pensamiento de una tocaya tuya COMA la BEBA Rojas.

La BEBA que no BEBA COMA es como la BEBA que no siente. Así que BEBA BEBA para que se siente completa COMA amada COMA anhelada y cuidada.

Te amo BEBA.

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Qué pasó?

¿Alguna vez escuchamos alguna palabra y la interpretamos de manera diferente a como nos dicen?

¿Qué pasa en esas situaciones?

VENGA.

NADA



37. DIBUJAR LA REALIDAD.

Énfasis: **Escuchar.**

Todo el grupo ve un objeto y persona a persona van describiendo sus rasgos geométricos (tamaño, forma, grande, pequeño, redondo, alargado, . . .) sin decir lo que es ni para qué sirve.

Otra persona que no lo ve lo va dibujando en tamaño grande sobre un pizarrón intentando reproducir todos y cada uno de los detalles con precisión.

Podemos hacer la actividad dos o tres veces con objetos distintos:

- ◆ Muñeco.
- ◆ Sacacorchos.
- ◆ Cuchara.
- ◆ Botella.
- ◆ Zapato.
- ◆ Coche de juguete.
- ◆

Podemos pedir a dos participantes que dibujen en lugares distantes sin ver lo que están dibujando y sin ver el objeto que el grupo está describiendo.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Qué dificultades ha habido?

¿Qué pasa cuando cuando escuchamos algo?

¿Es fácil dibujar lo que escuchamos?

¿Hay dificultades para entender lo que oímos?

Continuidad:

Les invito a que escriban:

A VECES NO ENTENDEMOS LO QUE NOS DICEN. ESCUCHAMOS CON ATENCIÓN Y PREGUNTAMOS.

Compromisos:

.....

.....

.....

38. AHORA NO, BERNARDO

Cuento.

Énfasis: **Escucha activa.**

Hago cinco fotocopias del guión de la obra de teatro leído.

En cada una de las copias resalto con lapicero uno de los papeles a representar:

Narradora,
Bernardo,
papá,
mamá,
monstruo.

Elijo cinco personas para representar cada uno de esos personajes y les doy una copia a cada participante.

Elegiré personas que saben leer bien.

Cada una leerá su parte en voz alta y clara cuando le llegue el momento correspondiente según el orden de lectura.

Es interesante que cada personaje lleve un distintivo que la identifique. Incluso puede llevar una hoja indicando qué personaje representa.

Si tenemos tiempo suficiente, caracterizamos bien los personajes, podemos preparar un escenario realista y animar a quienes leen para que interpreten su papel con gestos y actuación.

NARRADORA:

El papá de Bernardo estaba poniendo un clavo en la habitación. Bernardo fue corriendo a ver a su papá.

BERNARDO:

-"Hola, pa."

NARRADORA:

El papá siguió ahí clavando.

PAPÁ:
-*"Ahora no, Bernardo. Ay."*

-*"¡¡Ahora no, Bernardo!!"*

NARRADORA:
Así que Bernardo se fue a ver a su mamá que estaba en ese momento fregando los platos.

BERNARDO:
-*"Hola, ma."*

MAMÁ:
-*"Ay. Ahora no, Bernardo."*

NARRADORA:
Y siguió fregando los platos.

BERNARDO:
-*"Es que hay un monstruo en el jardín y me va a comer."*

MAMÁ:
-*"Que ahora no, Bernardo."*

NARRADORA:
*Bernardo salió al jardín.
Bajó las escaleras
y se fue a donde estaba el monstruo.*

BERNARDO:
-*"Hola, monstruo."*

NARRADORA:
*El monstruo miró a Bernardo,
abrió los brazos
y se lo comió de un bocado.*

*Luego el monstruo entró a la casa.
Subió las escaleras.
Llegó donde estaba la mamá de Bernardo que estaba pintando una pared.
Y dijo:*

MONSTRUO:
-*"GRRR."*

MAMÁ:
-*"Ahora no, Bernardo"*

NARRADORA:
*El monstruo se fue a ver al papá de Bernardo que estaba leyendo el periódico.
El monstruo miró la pierna del papá de Bernardo y le mordió.*

PAPÁ:
-*"Ahhh h h Ahora no, Bernardo."*

MAMÁ:
-*"Tu comida está lista."*

NARRADORA:
*Y puso la comida encima de la mesa frente al televisor.
El monstruo se comió la comida.
Luego vio televisión.
Después leyó una de las historietas de Bernardo.
Y rompió uno de sus juguetes.*

MAMÁ:
-*"Vete a la cama."
- "Ya te subí la leche."*

NARRADORA:
*El monstruo subió las escaleras.
Se metió en la cama.
Se tomó el vaso de leche.*

MONSTRUO:
-*"¡¡Pero si yo soy un monstruo!!"*

MAMÁ:
-*"Ahora no, Bernardo."*

NARRADORA:
-*Y apagó la luz de la habitación.*

AHORA NO, BERNARDO

David McKee (autor e ilustrador).

Ed. Alfaguara y Anaya

<https://youtu.be/OLBbL7iG4fE>

http://es.slideshare.net/quetecuento/ahora-no-bernardo?next_slideshow=1

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Qué pasó?

¿Cual era el problema?

¿Cómo se sentía Bernardo?

¿Cómo se sentía el monstruo?

¿Cómo se sentía la mamá?

¿Cómo se sentía el papá?

¿Vuestra mamá y papá hacen eso?

¿Cómo os sentís cuando no os escuchan?

¿Tú escuchas a las personas que te hablan?

A PARTIR DE NUEVE AÑOS

39. ESCUCHAR SIN MÁS.

<http://www.youtube.com/watch?v=Z3gONB5cEZ4>

Énfasis: **Escuchar.**

Invitamos a una persona que se ponga frente a otra y hable todo lo que quiera.

Que cuente cosas.

Puede ser conveniente que la que habla cuente cosas interesantes, preocupantes, o simplemente relatar lo que recuerda de su niñez.

La otra persona no dice nada.

Ni pregunta.

Solamente escucha.

No tiene que hacer otra cosa.

Mira a la persona que habla.

Pone atención a todo lo que dice.

Olvídate de ti misma.

Tu cuerpo indicará que escuchas.

Ponle atención.

ESCUCHA.

Pero tú no hablas nada.

No dices nada.

Habremos de tener en cuenta que **el ejercicio lo realiza quien escucha.**

Esto es lo que debemos observar y evaluar.

Lo puede hacer una pareja delante del grupo pero es muy importante que todas las participantes hagan esta actividad en algún momento.

Puede ser en parejas simultáneas.

Reflexión:

¿Habéis escuchado sin decir nada?

¿Qué hacías mientras escuchabas?

¿Os daban ganas de preguntar?

¿Os apetecía decir algo?

¿Has escuchado bien?

¿Te han escuchado bien?

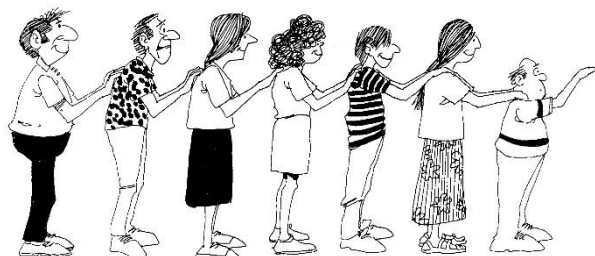
Variación de continuidad:

Podemos repetirlo de manera que la segunda persona sea la que cuenta y la primera es la que escucha sin más.

¿Cómo se ha sentido cada una de las personas?

Y esto ¿ayuda o complica la resolución de conflictos?

¿Os ha sucedido algo igual alguna vez?



40. EL TELEGRAMA EN LA ESPALDA en círculo.

<http://www.youtube.com/watch?v=1y8-PcGDziE>

Énfasis: **Escuchar.**

Nos ponemos de pie en círculo mirando a la espalda de nuestra compañera de la derecha.

Recordamos lo que era un telégrafo. Un aparato que nos comunicaba mediante símbolos de rayas y puntos.

Vamos a pasar dibujos simples y habremos de poner mucha atención para dibujarlo igual a la siguiente persona.

Si no entendemos bien el dibujo que nos hacen, les pedimos que lo repitan, por favor.

Primero dibujo en la espalda una línea larga a quien está delante para que la pase.

Después paso un círculo.

Luego una equis mayúscula.

Dos líneas paralelas, puntos seguidos, un triángulo, cuatro radios, . . .

El mensaje ha de recorrer todo el grupo, hasta que llega a la persona que se encuentra al lado del que ha comenzado.

Después de que el mensaje ha recorrido todo el círculo, la última persona lo describe verbalmente.

Reflexión:

¿Qué nos ha parecido?
¿Qué hemos notado?
¿Qué dificultades hemos encontrado?

¿Cómo superamos esas dificultades?
¿Es fácil escuchar?
Generalmente ¿escucháis bien?
¿Os escuchan bien?
¿Es fácil repetir lo que hemos entendido?

¿Nos ha pasado algo parecido en la vida real?

¿Os parece importante escuchar y repetir lo que nos dicen?

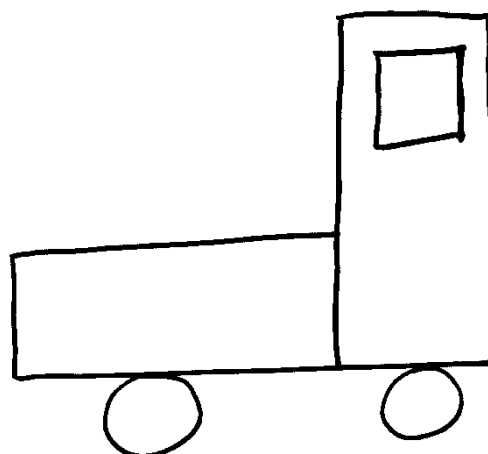
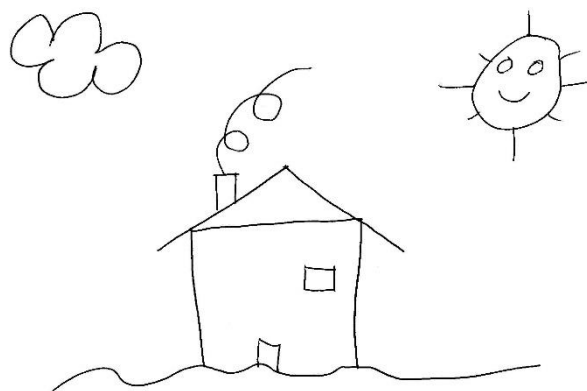
¿Hemos tenido alguna vez algún problema por no entender lo que nos dicen o por transmitir algo distinto a lo que nos han dicho?

Compromiso:

Estaremos atentas para ver si escuchamos y transmitimos lo que escuchamos.

Variación:

Podemos pasar un ritmo sencillito golpeando suavemente sobre la espalda de la compañera.



41. DICTAR DIBUJOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=u8E5QBGWm2Q>

<http://youtu.be/iiW-vlEKaF0>

Énfasis: **Escuchar.**

El emisor tiene ante sí un dibujo (*puede habérselo proporcionado el animador o haberlo hecho él. Es más fácil si es geométrico*) y lo dicta al grupo línea por línea indicando la forma, posición, longitud de las líneas pero sin decir lo que representa.

El grupo no puede ver el dibujo del emisor ni preguntar, solamente irá dibujando lo que entiende.

Una vez terminado, todas muestran sus dibujos y lo comparamos con el original. Todas hemos escuchado lo mismo, pero hemos dibujados cosa distintas.

Podemos repetir el ejercicio con otro dibujo.

En esta ocasión permitimos preguntas a las que el emisor puede responder con **SÍ** o **NO** y volvemos a reflexionar.

Reflexión:

¿Es fácil explicarse?

Cuando nos expresamos creemos que lo hemos explicado bien pero hemos de tener cuidado porque cada persona nos entiende de una manera y faltan datos por ofrecer.

¿Es fácil escuchar?

¿Es fácil entender?

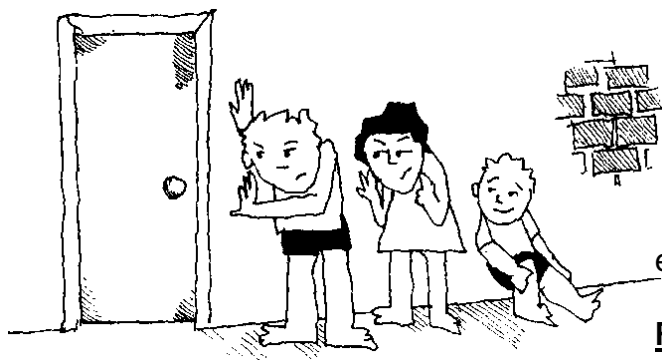
¿Hemos tenido algún problema por haber entendido algo mal?

¿Nos entiende bien la gente?

Propuesta de continuidad:

Podemos escribir:

TODAS ESCUCHAMOS LO MISMO Y HEMOS ENTENDIDO COSAS DIFERENTES.



42. PARED POR MEDIO.

Énfasis: **Escuchar.**

Le pido a dos niñas que tengan buen oído que se sienten al final del aula mirando al contrario o detrás de un armario.

Otras dos personas haremos una representación al frente del grupo y las que están mirando hacia atrás habrán de repetir la escena.

Os ponemos un ejemplo de escenificación:

C.: Hola, buenos días.

V.: Hola, buenos días.

C.: Que vengo a ver qué verdura tiene usted.

V.: Pues mire tengo mucha fruta y también mucha verdura.

C.: Pues a mí me gusta mucho esa calabaza tan bonita que tiene usted.

V.: Pues se la doy si quiere.

C.: Pero yo no quiero tanto que es muy grande.

V.: Pues dígame si se la corto por aquí. *(Le toma a la otra persona el brazo agarrando por la mano y señala como si fuera a cortar a la altura de la muñeca.)*

C.: No, no, no quiero por aquí.

V.: Pues se la corto por aquí. *(Hace como que corta por el antebrazo.)*

C.: No, no, no quiero por ahí. Que solo quiero un kilo de calabaza.

V.: Pues se lo cortaré por aquí. *(Hace como que se lo corta por el codo.)*

C.: No, no, no quiero por aquí.

V.: Pues se la corto por aquí. *(Hace como que corta por el hombro.)*

C.: No, no, no quiero por ahí.

V.: Pues se lo cortaré por aquí. *(Hace como que se lo corta por el cuello.)*

C.: Sí, así sí. Que solo quiero un kilo de calabaza.

Ahora intentarán reproducir la escena quienes miraban hacia atrás.

Reflexión:

Pedimos comentarios a lo sucedido.

¿Qué hemos aprendido?

¿Alguna vez os ha sucedido algo parecido?

¿Es fácil entenderse?

¿Qué cosas hacen que a veces no nos entendamos?

¿Es importante entenderse?

Propuesta de continuidad:

Les preguntamos si alguien quiere representar otra historieta. Por ejemplo, dos niñas discuten porque a una se le cayó el cuaderno y la otra lo pisó sin querer.

Y después reflexionamos de nuevo.

43. PASTORA SIN PALABRAS.

Énfasis: **Escucha.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Necesitamos una sala muy amplia.

Pido a cinco personas que se pongan de pie.

Cada una asumen el papel de un animal: Perro, gato, pato, pollito, oveja.

La dinamizadora dirá una de estas expresiones:

Guau,
miau,
cuá,
pío,
bée.

La dinamizadora añadirá uno de estos otros gestos:

Expresión = Un paso adelante el animal expresado.

Expresión + palmada = un paso a la derecha el animal expresado.

Expresión + pisada = Un paso atrás el animal expresado.

Esta actividad se hace sin hablar, solamente con gestos, sonidos de animales o señas preestablecidas.

Al cabo de dos minutos analizamos algo lo sucedido y lo repetimos con otro grupo.

Recogido en Quito. 2006

Reflexión:

¿Qué os apreció?

¿Es fácil escuchar?

44. CUPIDO AMOROSO.

Énfasis: **Escuchar.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Les indico que vamos a hacer teatro.

Recordamos dónde está el lado derecho.

A la persona que está a nuestro lado derecho le vamos a decir:

Me gusta estar contigo.

Quiero estar contigo.

¿Vienes al parque conmigo?

Podemos escribir estas frases sobre el pizarrón para que no se nos olviden.

A una señal dada, hacemos la actividad todas las personas a la vez de manera que demostramos nuestra amistad incondicional a la persona que tenemos al lado derecho.

Así que no tendremos mucha oportunidad para hacer caso a la persona que está a nuestro lado izquierdo.

Reflexión:

¿Cómo actuamos?

¿Qué dificultades hubo?

¿Cómo solucionamos los inconvenientes?

¿Qué pasa cuando alguien nos habla y no le podemos escuchar?

¿Qué pasa cuando hablamos a alguien que no nos escucha?

¿Qué pasa si queremos estar con alguien y no nos hace caso?

FUENTE: Bogotá. 2000



45. NO ESCUCHA.

<http://www.youtube.com/watch?v=B1VBJ53B3Fo>

<http://www.youtube.com/watch?v=R0jNEFAnI40>

Énfasis: **Escuchar.**

Preguntamos a quién se le da bien contar cosas. Quien quiere contar algo muy importante.

Elegimos a una de esas personas.

Y pedimos otra persona voluntaria para escuchar.

Luego les decimos que se preparen a realizar una conversación frente al grupo.

La primera persona cuenta algo a la otra (*algo muy importante para ella o lo que hizo ayer por la tarde simplemente*).

Le decimos en secreto a la otra que no escuche, que no ponga atención, que mire a otro lado, que se mueva, no diga nada, no pregunte . . .

Cuando ha pasado un minuto y medio paramos la actividad y reflexionamos.

Reflexión:

¿Cómo se ha sentido cada una de las personas?

Y esto ¿ayuda o complica la resolución de conflictos?

¿Os ha sucedido algo igual alguna vez?

¿Conocéis a alguien que no escucha?

¿Os gusta escuchar a las personas?

Hablamos sobre la importancia de escuchar a las personas y las consecuencias negativas de no escuchar.

Variaciones de continuidad:

Podemos repetirlo de manera que la segunda persona sea la que cuenta y la primera es la que no escucha.

Es importante que haga el ejercicio todo el grupo a la vez colocándonos todas por parejas de manera que una cuenta y la otra no escucha.



46. EXPERTAS EN ESCUCHA.

http://youtu.be/SYD22iv_xRE

<https://youtu.be/EubAAhYj68A>

https://youtu.be/2n_ndk0Vofs

Énfasis: **Escuchar.**

Pido a dos personas que les gusta hablar que se pongan delante del grupo.

Las dos hablarán mucho a la vez de un tema que les resulte muy interesante sin parar y sin escucharse una a la otra.

No paran de contar cosas concretas, muchas, deprisa.

Pueden elegir de conversación un tema que dominen bien, que han estado pensando, que les interesa mucho. O les puedo dar un tema fácil. Por ejemplo, que cuenten lo que hicieron ayer o que cuenten un día muy bonito que tuvieron.

Pasado minuto y medio pedimos al grupo que nos cuente el mayor número de ideas que escucharon.

Repetimos la actividad con otras parejas hablando.

Reflexión:

¿Cómo se ha sentido cada una de las participantes?

¿Es fácil escuchar cuando dos personas hablan a la vez?

¿Es fácil hablar con otra persona sin interrumpirse?

¿Habéis estado alguna vez en alguna situación parecida?

¿Con un grupo de personas?

¿Cómo se desarrolló la situación?

Yo digo que hay que dialogar.



47. ACLARAR LO QUE NOS DICEN.

Énfasis: **Escuchar.**

Necesitamos una persona que quiera contar algo interesante, preocupante, . . . o simplemente cuenta una anécdota de su vida.

Otra persona la escuchará y pedirá aclaraciones.

Las dos se ponen delante del grupo. Se sientan cómodamente mirándose frente a frente.

Una habla.

La otra solamente escucha.

Mira a la persona que habla.

Pone atención a todo lo que dice.

Olvídate de ti misma.

Tu cuerpo indicará que escuchas.

Procura hablar lo mínimo posible.

Fíjate en algo interesante, significativo de la persona que habla y la preguntas:

- *¿Me puedes aclarar esto?*
- *Has dicho ¿me lo puedes explicar algo más?*
- *¿Qué pasó realmente?*
- *¿Podrías concretar cómo te sientes?*

Puede ser conveniente tener escritas estas preguntas en un lugar visible para que la que escucha las tenga en cuenta.

Es interesante que primero haga de preguntadora la tallerista para que el grupo vea lo que queremos conseguir.

Todas las personas del grupo grande pueden realizar alguna pregunta quien habla para aclarar más lo que está contando.

Es importante que asuman ambos papeles (contar y escuchar) todas las personas del grupo que lo deseen.

Reflexión:

¿Os parece fácil contar cosas?

¿Os parece fácil escuchar?

¿Sabemos preguntar para que nos aclaren lo que nos dicen?

Cuando no entendemos algo ¿preguntamos o hacemos como que ya sabemos?

48. HABLAR CON LA ABUELA.

<http://youtu.be/vcFrd0oZM7Y>

Énfasis: **Escuchar.**

Pido dos personas que quieran representar espontáneamente un guión preestablecido.

Hago dos copias del guión. En uno subrayo lo que dice la nieta.

En la otra subrayo lo que dice la abuela.

Y se las entrego a ambas personas para que lo representen leyéndolo.

Nieta:

- *¡Hola abuela!*

Abuela:

- *Yo no soy vieja. Yo no soy lela.*

Nieta:

- *¿Cómo ha pasado la noche?*

Abuela:

- *Yo no he visto ningún coche.*

Nieta:
- *¿Ha dormido bien?*

Abuela:
Sí, muy bien. Me lo he comido todo.

Nieta:
Te quiero mucho, abuela.

Abuela:
Yo también, cariño.

VERSIÓN B:

Nieta:
Abuela, mi cepillo de dientes parece una escoba.

Abuela:
No te preocupes, nieta. Puedes barrer con el cepillo.

Nieta:
Abuela, lo que pasa es que no me puedo lavar los dientes.

Abuela:
Pues te pones otros pendientes.

Nieta:
Abuela, no me entiendes bien.

Abuela:
Te quiero mucho también.

Reflexión:

¿Qué os pareció?
¿Cómo os habéis sentido quienes observabais y quienes actuabais?
¿Os ha pasado alguna vez algo similar?
¿Qué sucedió en esta ocasión?
¿Qué hacía la abuela cuando la decían algo?
¿Cómo se resolvieron las dificultades?

¿Cual os parece la mejor forma de resolver los inconvenientes que van surgiendo?

¿Cuándo os dicen algo y no entendéis, qué hacéis?

¿Hay alguien que tiene dificultades para escuchar?

¿Hay alguien sordo en el grupo?

¿Hay alguien que no te escucha?

Propuesta de continuidad:

Pedimos otra pareja que salga a escenificar una situación similar elaborando el diálogo de manera improvisada.

Después repetimos las reflexiones y sacamos algunas conclusiones.

49. CONSTRUCCIONES CON OJOS CERRADOS.

Énfasis: **Escuchar.**

Un grupito (2-3) de arquitectas ciegas tiene una construcción realizada con bloques.

Cuando no tengo bloques, hago la actividad con libros, cajas superpuestas variando formas verticales con horizontales (Cruces, puentes, . . .). Tanto las constructoras como las arquitectas han de tener el mismo tipo de bloques y la misma cantidad.

Las arquitectas están con los ojos tapados imaginando que son ciegas.

La construcción ha de estar oculta al resto de personas.

Las arquitectas tampoco han visto la construcción con los ojos abiertos.

Otro grupito (2-3) tiene los ojos abiertos y dispone de bloques de construcción iguales a los necesarios para realizar la misma construcción.

Este grupo ha de realizar otra construcción similar sin ver la original.

Las arquitectas van dictando a las constructoras cómo han de colocar las piezas.

Reflexión:

¿Cómo fue la comunicación?
¿Qué pasaba cuando escuchábamos?

Variación de continuidad:

Es muy interesante realizarlo de nuevo.

En esta ocasión las arquitectas no están ciegas.

Están ciegas con los ojos tapados las constructoras.

Reflexión:

Comentamos de nuevo lo sucedió.

¿Cómo fue la comunicación, la expresión, la escucha, ?

Cuando expresamos algo hay que decirlo muy bien.

Y cuando escuchamos hemos de intentar comprender a quien habla.



A PARTIR DE DIEZ AÑOS

50. ESCUCHA CON ABRIDOR.

Énfasis: **Escuchar.**

Les pregunto qué hacen cuando quieren saber algo de otra persona.

Qué hacen para que otra persona les cuente más cosas.

Después preguntamos a quién se le da bien contar cosas.

Y elegimos a una de esas personas.

Habría de contar con detalle algo que le preocupa o le interesa.

O simplemente lo que hizo en el día de ayer.

Debe prepararlo un poco mentalmente.

Pedimos otra persona voluntaria para que escuche.

Después de realizada la actividad analizamos lo sucedido.

¿Qué expresiones son útiles para que la otra persona nos cuente más?

Buscamos otra pareja.

Una cuenta algo y otra escucha con ABREPUERTAS.

La pedimos que escuche con atención diciendo solamente palabras que sirvan para que la primera se anime a seguir contando más detalles, por ejemplo:

"Mmm"

"Sí"

Aha.

"¿Y. . . . ?"

¿Entonces? . . .

"Interesante"

"¿Me quieres explicar algo más?"

¿Cómo lo ves?

¿Cómo?

Para facilitar la labor a quien escucha, le podemos dar una tarjeta oculta en la que están escritas las anteriores sugerencias sin olvidar que lo que más tiene que hacer es escuchar y hacer lo posible para que la otra hable el máximo de tiempo posible.

Les decimos que se preparen a realizar la actividad. Que se concentren en su tarea. Y la hagan ya.

Pasado un minuto y medio paramos la actividad y reflexionamos.

Reflexión:

¿Cómo nos hemos sentido?
¿Os ha sucedido algo igual alguna vez?

Y esto ¿ayuda o complica la resolución de conflictos?

Hablamos sobre diferentes formas de escuchar a las personas y las consecuencias de no escuchar adecuadamente.

Variaciones:

Podemos repetirlo de manera que la segunda persona sea la que cuenta y la primera es la que escucha.

Podemos hacer el ejercicio todo el grupo a la vez colocándonos todas por parejas de manera que una cuenta y la otra escucha con abrepuestas.

Reflexión de continuidad:

Les explico que abrepuestas son palabras o expresiones cortitas que sirven a animar a la otra persona a contar lo que realmente quiere contar.

Preguntamos si usan abrepuestas alguna vez y les pedimos que nos pongan algún ejemplo.

- ¿Conocéis abrepuestas?
- ¿Los utilizáis alguna vez?
- ¿Qué os aparecen?

51. EL DICTADO DE LA I.

Énfasis: **Escuchar.**

Les indico que vamos a hacer un dictado.

Cogen papel y lápiz. Es un trabajo personal. No deben mirar a la compañera que está a su lado. No va a haber premios ni castigos.

Solamente es un experimento para el que os pedimos que no miréis lo que escriban las otras personas.

Podremos mirar cuando hayamos terminado.

Escribimos arriba: DICTADO.

Después escriben: **i con punto.** Si preguntan, les repetimos que habrán de escribir: **i con punto.**

Después todas enseñan lo que han escrito y miran lo que han escrito sus compañeras.

Podemos escribir en la pizarra diferentes respuestas que han puesto distintas personas.

Les preguntamos cuál les parece que es la correcta.

Reflexión:

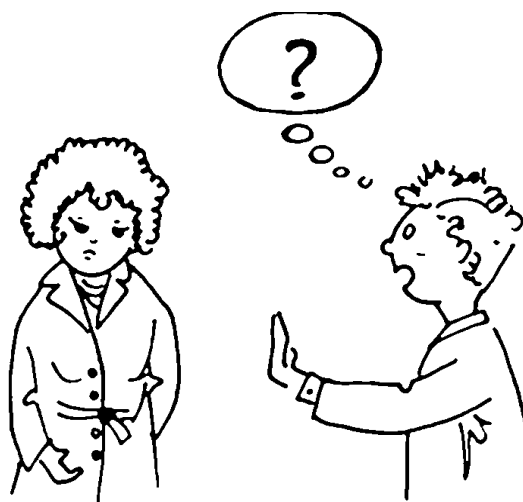
- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Por qué ha pasado esto?

Todas hemos escuchado lo mismo y hemos escrito cosas distintas.

¿Os ha pasado esto alguna otra vez?

¿Alguna vez habéis entendido algo distinto a lo que os dicen?

¿Entendemos bien lo que nos dicen?



52. TÚ DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE . . .

http://www.youtube.com/watch?v=6mnu_Hr1P8E

Énfasis: **Escuchar.**

Es una técnica mediante la cual escuchamos bien a la persona con la que

estamos en conversación a la vez que mostramos nuestra propia opinión.

Pregunto a quién le gusta la playa.

Y elijo a alguien que tenga capacidad de expresión para que salga al estrado.

Pregunto a quién le gusta el campo.

Y elijo a alguien que tenga capacidad de expresión para que salga al escenario.

Les pido que piensen detenidamente argumentos por los que les gusta cada una de sus opciones.

Empieza una persona (A) y da un argumento por el que elige su opción.

Entonces B comienza:

Tú dices que

Y yo digo que

y expone uno de sus argumentos.

Le toca el turno a A que dice:

Tú dices que

Y yo digo que

Siguen así sucesivamente durante un tiempo.

Reflexión:

Hablamos sobre nuestra capacidad para expresar lo que nos pasa, nuestra capacidad para escuchar y la importancia que tiene repetir con nuestras palabras lo que hemos entendido.

Hablaremos de situaciones reales en que hemos tenido dificultades con estas habilidades.

Esta técnica nos permite aclarar nuestras dudas, centrar la atención en la otra persona y evitar que tomemos con ligereza comentarios, previniendo los malos entendidos.

Es importante no limitarnos a la frase concreta sino ir un poco más lejos e indagar en los intereses, necesidades, expectativas y sentimientos.

Variación de seguimiento:

Podemos intentarlo de nuevo con otras parejas y otros temas:

- *Fútbol versus Baloncesto.*
- *Me gusta el colegio versus no me gusta.*
- *La vida es aburrida versus divertida.*
- *Paz / Guerra.*
- *Cantar versus bailar.*

- *Niña / Niño.*
- *Os toca la lotería ¿qué hacéis con el dinero?*

O preguntamos si algunas personas tienen discrepancias entre sí, gustos distintos, distintas opiniones o necesidades, algún problema o preocupación.

Cuando hay un conflicto en discusión, se puede proponer que cada persona repita lo que dijo la última que habló antes de expresar su propia opinión y sólo entonces aportar su punto de vista.



53. ESCUCHA ACTIVA.

<https://youtu.be/gGJwzbX7OfE>

Énfasis: **Escuchar.**

Pedimos una pareja voluntaria en la que una cuenta un problema, una preocupación real que tiene o simplemente algo interesante.

La otra persona le escucha de forma activa

- con gestos corporales de apoyo,
- con expresiones que faciliten seguir hablando,
- con preguntas que posibiliten respuestas variadas.

La persona que escucha

- repite algunas palabras,
- frases,
- ideas,
- sentimientos o
- expresiones

pero con las propias palabras de quien escucha con la intención de comprobar si entendió lo que le contaron.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Cómo se ha sentido la persona que escucha?
- ¿Qué ha hecho?
- ¿Qué le pasa a quien escucha cuando está escuchando?
- ¿Se puede mejorar la forma de escuchar?
- La persona que hablaba ¿se ha sentido cómoda?
- ¿Te han escuchado bien?

Continuidad:

- Proponemos que escuche otra persona.
- O que haga el ejercicio otra pareja.
- Y volvemos a reflexionar.

54. ESCUCHA SENTIMIENTOS.

Énfasis: **Escuchar.**

Hablamos de sentimientos y escribimos en el pizarrón el nombre de algunos sentimientos que conocemos.

Puede ser que aparezcan algunos de estos sentimientos:

- Sorprendido
- Irritado
- Confiado
- Ansioso
- Dolido
- Frustrado
- Feliz
- Agradecido
- Arrogante
- Temeroso

- Resentido
- Inseguro
- Dudoso
- confortable.

Después escribo en el pizarrón las frases siguientes.

Les indico que escriban en papel de manera individual los sentimientos que creen que están expresando cada una de ellas:

1. "Faltan diez días para las vacaciones".
2. Es muy complicado. No soy capaz de terminarlo.
3. "No sé que hacer.
4. "Esta noche he dormido mal."

Luego les leo algunas frases más para que igualmente escriban qué sentimiento creen que representan.

5. "No sé lo que está mal, no me lo puedo imaginar. Quizás debiera dejar de intentarlo".
6. "¿Me agarrarás de la mano hasta que entre en la guardería?".
7. "Nunca seré tan bueno como Juan. Por más que estudio, él siempre es mejor"
8. Yo creo que no significo nada para ella. No debí haberlo hecho.
9. ¿Estoy haciendo bien esta tarea?
10. "Mi nuevo profesor nos pone demasiado trabajo. Nunca lo puedo terminar."

Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Qué hemos aprendido?
- Cuando habla una persona ¿escucháis los sentimientos que expresan?
- ¿Es fácil entender los sentimientos de las personas que hablan?
- ¿Nos confundimos a veces al interpretar lo sentimientos?
- Encontrarán más de una respuesta correcta lo cual puede provocar alguna conclusión.

55. PARAFRASEAR LO QUE DICE FULANITA.

Énfasis: **Escuchar.**

Necesitamos una pareja que quiera expresarse delante del grupo.

Las pedimos que se sienten cómodamente.

Una habla. Puede ser conveniente que hable de cosas interesantes, preocupantes, o simplemente relatar lo que recuerda de su niñez.

La otra solamente escucha. Mira a la persona que habla. Pone atención a todo lo que dice. Olvídate de ti misma. Tu cuerpo indicará que escuchas. Ponle atención.

Cada vez que la persona que habla expresa una frase o dos, la persona que escucha repite algunas ideas, sentimientos o expresiones que escuchó pero diciéndolo con sus propias palabras de quien escucha con la intención de comprobar si entendió lo que le contaron.

Quien escucha refleja las mismas ideas pero con sus propias palabras.

Se va haciendo más o menos cada dos frases poniendo cuidado de no interpretar a tu manera lo que escuchas.

La que escucha puede decir frases como:

Entiendo que lo que sientes en este momento es

Lo que quieres decir es que

Tú dices que

Lo puede hacer una pareja delante del grupo pero es muy importante que todas las participantes hagan esta actividad en algún momento. Puede ser simultáneamente.

Duración: un minuto.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Qué sensaciones habéis tenido?
- ¿Qué dificultades?
- ¿Cómo las habéis superado?
- ¿Qué habéis conseguido?
- ¿Es fácil escuchar?
- ¿Es fácil recordar lo que nos dicen?

¿Está bien que os reflejen lo que estáis diciendo?



56. ESCUCHA ACTIVA EN GRUPO DE TRES.

Énfasis: **Escuchar.**

Formamos grupos de tres personas.

Una de ellas explica un conflicto real a la otra.

Esta repetirá el contenido básico de lo que ha dicho la anterior cuando compruebe que ha terminado de expresarse.

No se trata de repetir exactamente las mismas palabras sino de reflejar lo que hay en su contenido.

La persona que hable se basará en datos de su experiencia.

La que escucha pondrá su total atención a quien habla sin interrumpir ni mirar a otro lado.

La tercera persona comentará si lo dicho por la segunda corresponde a lo expresado por la primera.

Variaciones:

Podemos hacer la actividad de manera una persona habla, otra escucha y el grupo general hace de observadora.

Es conveniente repetir la actividad varias veces con parejas diferentes o incluso colocando a todo el grupo grande en subgrupos de tres participantes.

Reflexión:

- ¿Es fácil escuchar?
- ¿En qué consiste escuchar?

¿Qué hacemos para escuchar?
¿Cómo se escucha?
¿Qué nos pasa interiormente cuando intentamos escuchar?

Recordamos que en la escucha activa escuchamos, preguntamos para obtener información, corroboramos lo anterior y hacemos un resumen o parafraseo para confirmar la certeza de nuestra actividad.

Para aprender a escuchar de forma activa realizaremos el ejercicio tantas veces como sea necesario hasta que todos los miembros del grupo hayan hablado en primera persona.

57. ESCUCHAMOS OTRO IDIOMA.

<http://youtu.be/KjnaYvivT0o>

Énfasis: **Escuchar.**

Leo al grupo el siguiente texto y les pido que escriban lo que entendieron.

Si no entendieron nada o casi nada, que escriban lo que creen que entendieron.

Dato che io sono piccolo sono stato contro la violenza. Mi ricordo quando ho visto le scene di guerra nei film. Mi sentivo male. Ora che sono più vecchio, voglio fare tutto ciò che posso contro la guerra.

Les pido a algunas que lean lo que escribieron.

Reflexión:

¿Qué pasa mientras escuchamos?

¿Qué hace nuestra mente?

¿Cómo se siente quien escucha?

¿Cómo se siente quien habla?

Propuesta de continuidad:

Les explico que era un texto en italiano. Traducido dice:

Desde que soy pequeño he estado en contra de la violencia. recuerdo cuando veía escenas de la guerra en

el cine. Me sentía mal. Ahora que soy mayor, quiero hacer todo lo que puedo contra la guerra.

Podemos hacer la actividad con otros textos como por ejemplo:

I have been several times in Colombia. I want to come back again for doing workshops to learn how to live without violence. (Inglés)

He estado varias veces en Colombia. Quiero volver otra vez para hacer algunos talleres para aprender a vivir sin violencia.

Mon père est très ancienne. Il a des douleurs dans les osseuses. Je crois que il souffre beaucoup. (Francés)

Mi padre es muy anciano. Tiene dolores en los huesos. Creo que sufre bastante.

Variación

Les dicto este texto que han de copiar al oído.

Si no entienden, les repito alguna palabra pero no más de tres veces.

Credo in unum Deum
Patrem omnipotentem,
factorem cœli et terrae,
visibilium omnium et invisibilium;
et in unum Dominum Iesum Christum,
Filius Dei unigenitum.

Miramos a ver qué ha escrito cada persona y comprobamos las diferencias.

Reflexión:

¿Qué pasa mientras escuchamos?

¿Qué hace nuestra mente?

¿Cómo se siente quien escucha?

¿Realmente nos sucede esto siempre que escuchamos?

58. ESCUCHANDO A UNA PERSONA MUDA.

Énfasis: **Escuchar.**

Presento al grupo un video de una persona muda explicando algo solamente con gestos.

Hay ejemplos en Youtube como

<https://youtu.be/yZofYy0hEfc>
<http://youtu.be/oNjavqH8LRI>
<http://youtu.be/Q2wtKLR53z0>
<http://youtu.be/IQ3Jyf6el0A>
<http://youtu.be/bLksh2un8tw>

Si no disponemos de este medio, intento expresar algo solo con gestos. Alguna frase breve.

Pido al grupo que escriban lo que entendieron.

Si no entendieron nada o casi nada, que escriban lo que creen que entendieron.

Después pido a algunas que lean lo que escribieron.

Reflexión:

¿Qué pasa mientras escuchamos?

¿Qué hace nuestra mente?

¿Cómo se siente quien escucha, quien habla?

Propuesta de continuidad:

Podemos repetir la actividad visionando otra escena o con alguien que se ofrece voluntariamente para contar algo solamente con lengua de signos.

59. ESCUCHAMOS A MICAELA. (Audio)

<https://youtu.be/zARGLx5smS4>

Énfasis: **Escuchar.**

Pongo al grupo esta grabación y pregunto qué entendieron.

Les pido que se esfuercen por escuchar.

Reflexión:

¿Qué pasó en nuestro interior mientras escuchábamos a Mica?

Por lo general ¿escuchamos de esta manera?

Recogido en Quito. 2015



60. DICTADO DE PIEZAS DE CONSTRUCCIÓN.

Énfasis: **Escuchar.**

Jugamos por parejas.

Una participante tiene los ojos tapados. Delante de sí tiene varias fichas de construcciones con figuras geométricas variadas.

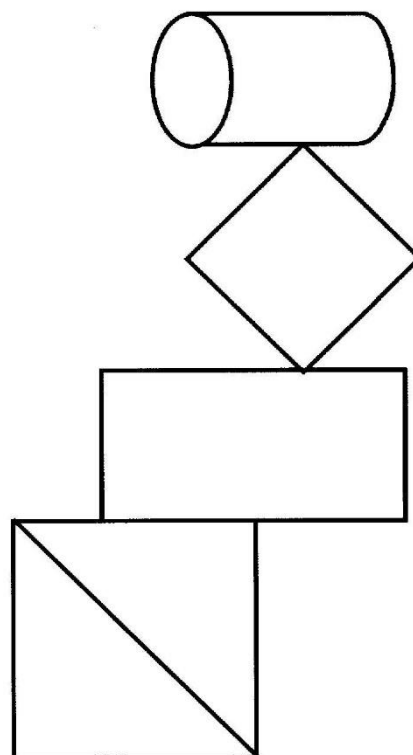
Otra persona con los ojos abiertos tiene delante de sí una hoja de papel en la que hay dibujada una construcción realizada con esas piezas. Es una construcción vertical con unas piezas sobre otras.

Esta persona habrá de dictar lo que ve en el papel a la otra persona que habrá de reconstruir con los ojos cerrados la figura que la dictan.

Recogido en Córdoba (Kometa). 2013



La mujer que tiene punto y no tiene con qué coma tiene que vender el punto para que de él coma.



A PARTIR DE ONCE AÑOS

61. EL DICTADO DE LUISI.

Énfasis: **Escuchar.**

Les digo que tomen papel y lápiz.
Vamos a hacer un dictado.

Cuando todas están preparadas, les digo que comienza el dictado:

ESCRIBE CUALQUIER COSA.

Después me paso por las mesas a ver lo que han escrito. Les comento lo que he visto.

Después les digo que vamos a hacer otro dictado.

Les digo:

DIBUJA UN RECTÁNGULO CON TRES RAYAS.

Pongo atención a los resultados y los comentamos.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha pasado?

Todas hemos escuchado lo mismo pero algunas han entendido algo diferente.

¿Qué nos pasa al escuchar?

Continuidad

Podemos hacer un dictado con este texto:

62. DICTADO COLECTIVO.

Énfasis: **Escuchar.**

Un grupito de dos o tres personas tiene una lámina con un dibujo, una fotografía o un cuadro.

Quienes ven la lámina van dictando ese dibujo al resto del grupo que irá reproduciendo con lapicero sobre papel lo que entiende. Cada persona del grupo que dicta dirá una instrucción, una después de otra siguiendo un turno.

Reflexión:

¿Es fácil explicarse?

¿Es fácil escuchar?

¿Es fácil entender?

¿Hemos tenido algún problema por haber entendido algo mal?

¿Nos entiende bien la gente?

63. ¿ESTÁS ESCUCHANDO?

<http://youtu.be/JBSQaZYY5RE>

Énfasis: **Escuchar.**

Objetivos:

Aprender a hacer una buena escucha activa.

Experimentar distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que favorecen la comunicación.

Duración aproximada:

De 20 minutos.

Descripción

Elegimos dos personas que escenifiquen un diálogo.

A.: Cuenta un problema, una preocupación o una inquietud.

B.: Actúa de acuerdo con una de las sugerencias que ponemos a continuación.

Unas favorecen y otras entorpecen la comunicación.

- ◆ tratará de contar una historia mejor.
- ◆ pondrá pegatas a todo lo que dice.
- ◆ dará consejos sin que se los pida el que habla.
- ◆ dirá “ya hablaremos de eso más tarde”.
- ◆ formula preguntas aclaratorias.
- ◆ le expresa que entiende cómo se siente.
- ◆ conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona.
- ◆ le felicita.
- ◆ no responderá.
- ◆ le mira a la cara y asiente con la cabeza.
- ◆ se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra.
- ◆ valora las cosas positivas que le dice la otra persona.
- ◆ interrumpirá y cambiará de tema.
- ◆ le hará reproches.
- ◆ mirará a otra parte y no al que le habla.
- ◆ responderá con “por qué...” a todo lo que se le dice.
- ◆ se reirá sin venir a cuento.

- ◆ se sentirá molesto y ofendido por lo que le dice la otra persona.
- ◆ le hará callar.

Reflexión:

¿Cómo se han sentido los que hablaban en cada situación?

¿Cómo nos gustaría que las demás nos escucharan?

¿Cómo solemos escuchar nosotras?

64. PARAFRASEAR A QUIEN SE QUEJA.

Énfasis: **Escuchar.**

Preguntamos al grupo:

¿Alguien tiene una queja con otra persona de este grupo?

Pedimos a las dos personas implicadas que salgan al frente del grupo.

Si nadie propone una queja, nos la inventamos. Después será más probable que propongan una.

Alguien está en el parque. Llega una chica corriendo y pisa un charco con fuerza que moja totalmente a la primera persona.

Les sugerimos un diálogo de libre continuidad.

La que se queja expresa su queja. La otra responderá libremente.

Después analizamos si está bien quejarse y reaccionar de esa manera.

Si esa forma de quejarse y de responder sirve para resolver la queja sin hacer daño a nadie.

Repetimos la misma escena de nuevo pero en esta ocasión le sugerimos a quien ofende que responda a la queja con un guión previo similar a este:

*Cuando (te mojo con el agua) ,
te sientes (maltratado) ,
y quisieras (que te tenga más en cuenta).*

Animamos a la persona objeto de la reclamación que refleje la queja parafraseando lo que escucha e indicando circunstancias tales como

cuándo,
qué sucedió,
cómo se siente,
qué necesita,
qué quiere,
.....:

Repetimos la actividad con otros dos ejemplos. Y si no hay casos disponibles, podemos hacerlo con ejemplos imaginarios:

Situaciones:

1. Balbina no quiere ser mi amiga.
2. Quiero pintar pero mis pinturas no tienen punta.
3. Pepín se ha sentado en mi silla.

Reflexión:

¿Escuchamos bien a las personas que se quejan?

¿Cómo podemos expresar con otras palabras lo que nos dice una persona que se queja?

65. PASA EL SONIDO.

Énfasis: **Escuchar.**

Hacemos ejemplos de sonidos de animales, de la naturaleza, de máquinas, vehículos, producidos con el cuerpo.

Después nos ponemos en círculo muy amplio. Alguien dice en voz baja junto al oído de su compañera algún sonido. Este sonido lo iremos pasando de una a otra hasta que llega al final.

Intentaremos que el paso de los sonidos sea secreto e igual al que hemos recibido.

Cuando alguien ha pasado un sonido y ha revertido a su lugar de origen, comprobamos que se ha transmitido sin cambiarlo y pasamos otro sonido.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Habéis notado algo especial?

¿Ha habido alguna dificultad especial?

¿Cómo la habéis resuelto?

¿Os resulta fácil escuchar y entender lo que os dicen?

¿Escucháis bien a las personas que os hablan?

¿Habéis tenido algún problema por no escuchar o no entender lo que os dicen?

¿Habéis tenido algún problema por no haber transmitido con claridad lo que queráis decir?

66. LA NOTICIA.

Énfasis: **Escuchar.**

Objetivos

Experimentar cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa.

Duración aproximada:

20 minutos.

Materiales necesarios:

Les digo que preparen un hoja para escribir.

Les voy a leer una noticia y cuando termine, han de escribir todo lo que recuerdan.

“Un año más, los italianos vuelven a concentrarse ante la televisión para ver el **Festival de la Canción de San Remo**. Anoche comenzó y tuvo un récord de audiencia. El Festival de San Remo se convierte en un fenómeno costumbrista con familias enteras y amigos sentados ante el televisor para escuchar canciones y ver **un desfile de personajes del mundo del espectáculo** y de la sociedad italiana. Durante cinco días Italia se olvida de la política y líos en el Parlamento, donde 173 parlamentarios han cambiado ya de chaqueta y de partido.

Es el momento en que han de escribir lo que han escuchado.

A continuación pregunto cuantos no escribieron nada porque se despistaron durante la lectura.

Luego pregunto cuantos pensaron en otras cosas durante la lectura durante algún momento.

Después pido a algunas personas que lean lo que escribieron.

Reflexión:

Quizás alguien cambie alguna información.

Y especialmente notaremos que ninguna escribe la información completa.

Así nos pasa cuando escuchamos a alguien que está hablando o explicando algo.

Hay quienes no se enteran de nada porque no ponen atención.

Algunas personas piensan en otra cosa y en general no entendemos bien toda la información.

Continuidad:

Es conveniente repetir la actividad. Puede ser con el siguiente texto.

“El Festival comenzó con cierta nostalgia del pasado, con **la vuelta de Al Bano y Romina Power**, cantando «Felicita». Los italianos presenciaron este reencuentro con una mezcla de curiosidad y nostalgia. **Los dos son capaces de sacar partido de su pasado.** Lo hacen cantando, como demostraron en su reaparición en Moscú con los rusos pagando oro por un billete.”

Reflexión:

¿Qué pasaba en vuestro interior mientras escuchabais?

67. ANALIZAMOS LA COMUNICACIÓN Y MEJORAMOS.

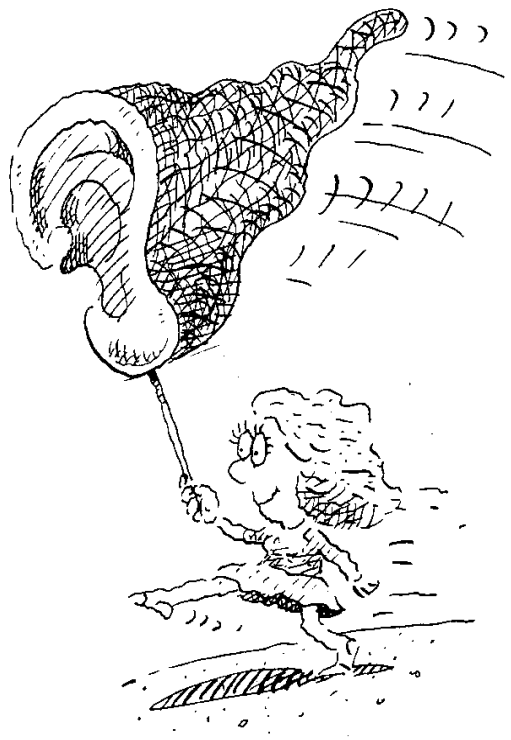
Énfasis: **Escuchar.**

Proponemos una discusión entre dos personas delante del grupo.

Las demás observan atentamente lo que sucede.

Reflexión:

Después analizamos lo sucedido para comprobar qué habilidades se utilizaron y proponemos una mejora de la comunicación con un diálogo alternativo.



68. VALORIZACIÓN.

Énfasis: **Escuchar.**

Necesitamos una pareja.
Les pido que se pongan cómodamente.

Puede ser interesante que les de copia de su papel a cada una de ellas.

Papel A.

Una habla.

Puede ser conveniente que hable de algo que la preocupa, la inquieta o simplemente relatar lo que recuerda de su niñez.

Papel B.

La otra solamente escucha.

Mira a la persona que habla.

Pone atención a todo lo que dice.

Olvidate de ti misma.

Tu cuerpo indicará que escuchas.

Ponle atención.

Procura hablar lo mínimo posible.

Cuando escuchas algo positivo, ensálzalo, celébralo, subráyalo.

No se trata de alabar por obligación sino de resaltar los elementos positivos.

Cuando escuchas algo negativo,
busca lo que hay de positivo detrás.
Sácalo a flote. Hazlo visible.
Hazlo visible.

Lo puede hacer una pareja delante del grupo pero es muy importante que todas las participantes hagan esta actividad en algún momento.

Puede ser simultáneamente.

Se ha muerto un tío mío. Vivía en un lugar muy lejano. Mi mamá está muy triste. Lloro mucho. Intento consolarla pero sigue llorando.

Me preocupa el futuro. No sé si estudio bien. Tengo que sacar buenas notas en los estudios. Tengo que ser un buen profesional para no quedarme sin trabajo. Mis padres quieren que yo esté bien.

Duración: un minuto.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué dificultades habéis encontrado en la actividad?
- ¿Cómo las habéis superado?
- ¿Qué reacciones os han ayudado a expresaros mejor?
- ¿Cuales han ayudado menos?
- ¿Cómo ha sido la escucha?
- ¿Qué habéis conseguido?

69. ESCUCHA Y CAMBIA.

Énfasis: **Escuchar.**

Les indico que vamos a realizar una actividad teatral.

Pido dos personas voluntarias que se pongan al frente del grupo.

Se colocan una frente a la otra para realizar una conversación.

Una de ellas le cuenta algo a la otra.

Por ejemplo, un viaje que realizó o una fiesta de cumpleaños en familia.

La otra persona escucha.

Cuando la primera ha terminado de contar, le indico a la segunda que repita lo que escuchó.

Pero le digo en secreto al oído que lo diga casi **todo cambiado.**

Reflexión:

¿Cómo se han sentido cada una de las personas?

¿Qué conclusiones y compromisos podemos sacar?

¿Qué podemos hacer para que los diálogos sean útiles?

¿Hacemos una lista de cambios que queremos hacer en situaciones concretas de escucha?

70. ZARANGOLLO COMUNICATIVO

Énfasis: **Escuchar.**

Los y las participantes se numeran del uno al tres. Los unos se pondrán con los unos, los doses, con los doses, los treses con los treses.

Si sobraran uno o dos se repartirían como observadoras.

1ª fase:

Se quedan en la sala los unos y los doses. Los treses se alejan a un lugar donde no puedan escuchar lo que pasa.

Los doses se apartan un poco y la dinamizadora hace un corrillo con los unos y les explica lo que deberán hacer sin que nadie más lo escuche:

Deberán contar una historia, real o inventada, abundando en detalles y sentimientos (aunque lleguen a parecer retóricos) para completar un relato que dure unos pocos minutos.

Lo deberán contar en primera persona, como protagonistas (aunque sea una historia imaginativa).

Se les puede sugerir, por si no se les ocurre nada, que el tema de su historia sea su propia participación en este taller:

¿Por qué he venido aquí?
¿Qué circunstancias concretas me han movido?
¿Cuál es mi historia?
¿Qué espero?
¿Qué curiosidades tengo?

Se les deja como un minuto para pensarlo.

Luego la dinamizadora se reúne en corrillo con los doses y les explica que su papel, simplemente, será el de escuchar el relato del grupo de los unos.

Cuando esto ocurra y los unos le hayan contado la historia que se les haya ocurrido a los doses, comenzará la:

2a fase:

Los unos salen fuera y entran los treses, a quienes la dinamizadora, mientras las número uno estaban contando su historia en la primera fase, les había dado estas instrucciones:

Cuando entréis, vuestras compañeras doses os contarán una historia.

Tan sólo escuchad con atención.

Por tanto, los treses se disponen a escuchar la historia que les van a contar los doses, que será la misma que les acababan de contar los unos, e igualmente relatada en primera persona.

Una vez acabado esto, comienza la:

3a fase:

Vuelven a entrar los unos, a los que se les ha dicho que deberán escuchar la historia que les cuenten los treses (atención: ahora lo deberán hacer en tercera persona).

Por tanto, escucharán la historia que ellos contaron al principio, pero en tercera persona y con algunas variaciones, claro está, después de el filtro de las sucesivas fases.

Los doses se limitarán a escuchar como observadores en esta última fase.

Reflexión:

1. ¿Qué diferencias notáis entre contar y escuchar?
2. ¿Influye la forma de escuchar?
3. ¿Es fácil representar una historia?
4. ¿Es lo mismo reproducir un discurso ajeno en primera, que en tercera persona?

Sobre todo a los unos, pero también a los doses:

1. ¿Ha cambiado mucho vuestra historia durante las fases?

Esta actividad puede ayudar a reflexionar sobre el papel del receptor: la escucha, la función de la reproducción, ponerse en la piel de... La comprensión, en definitiva.

También intenta llamar la atención sobre las transformaciones que se dan en procesos de intercambio de información que se extienden en el tiempo.

A PARTIR DE DOCE AÑOS

71. DOBLAR LA HOJA SIN VER.

Énfasis: **Escuchar.**

Pido que todas cojan una hoja de papel.

Que cierren los ojos. Si alguna vez los abren, habrán de cerrarlos de nuevo lo más pronto posible.

No pueden preguntar nada. La tallerista no responde a sus preguntas.

Que doblen la hoja por la mitad.

Que corten la esquina de abajo a la derecha.

Vuelvan a doblar la hoja.

Corten la esquina superior izquierda.

Que vuelvan a doblar la hoja.

Que corten la esquina de abajo a la derecha. Si es difícil, lo hacen poco a poco.

No es necesario tener tijeras. Se puede recorta el papel con la mano.

Estiran la hoja y muestran el resultado.

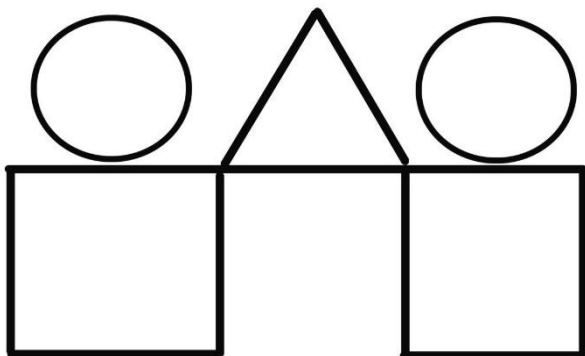
Pido a algunas personas que se pongan ante el grupo y lo enseñen. Pongo cuidado para que salgan personas que lo han hecho de maneras diferentes.

Reflexión:

- ¿Tenéis algún comentario?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué pasó?
- ¿Hubo dudas internamente?
- ¿Cómo las resolviste?
- ¿Quienes lo hicieron bien?
- ¿Quienes lo hicieron mal?
- ¿Quienes lo hicieron de manera diferente?
- ¿Porqué sucedió eso?
- ¿Qué hacemos cuando escuchamos?
- ¿Habéis descubierto algo?
- ¿Os ha pasado algo similar en alguna otra ocasión?

Continuidad:

Les pido que escriban alguna conclusión. Por ejemplo: CADA PERSONA INTERPRETA LO QUE ESCUCHA DE MANERA DIFERENTE.



72. ESCUCHAR CON ALGUIEN EN MEDIO.

Énfasis: **Escuchar.**

Colocamos dos sillas (A y D). Cada una en un extremo opuesto de la sala.

Colocamos otras dos sillas (B y C) a una distancia equidistante a mitad de camino.

En cada silla se sienta una persona.

A le dice a B al oído una frase. Por ejemplo: *Dos no se pelean si una no quiere.*

B le dice la frase al oído a C.

C le dice la frase al oído a D.

D nos dice la frase a todo el grupo y contrastamos lo que nos dice con lo que yo dije a A,

Reflexión:

- ¿Cuál fue el resultado?
- ¿Qué pasó?

Propuesta de continuidad:

Le doy un dibujo a A para que se lo explique al oído a B. A ha de mantener el dibujo oculto.

B le dicta el dibujo al oído a C. Y C a D.

D nos muestra el dibujo y lo contrastamos con el dibujo que estaba en origen.

Reflexión:

- ¿Cuál fue el resultado?
- ¿Qué pasó?

Propuesta de continuidad:

Le pongo a A una construcción oculta. Por ejemplo un libro semiabierto apoyado en posición vertical con un cuaderno encima.

A se lo explica al oído a B. B se lo explica a C y C se lo explica a D que habrá de reproducir lo que le dice C.

Podemos repetir esta fase con otra propuesta de manera que A tenga una construcción diferente oculta.

Escribimos:

CUANDO OÍMOS / VEMOS ALGO, SE LO EXPLICAMOS A ALGUIEN A NUESTRA MANERA.

CUANDO ESCUCHAMOS UNA EXPLICACIÓN, LA ENTENDEMOS A NUESTRA MANERA.

73. GRABAR UN DISCO.

Énfasis: **Escuchar.**

Salimos a la calle con un papel y apuntamos lo que escuchamos.

O hacemos dibujos de los sonidos.

Podemos hacerlo dentro de la sala de clase.

Se puede hacer varias veces, en diferentes lugares.

Luego se fabrican discos de cartulina.

En cada uno se pone lo que contiene (*La naturaleza, la calle, las personas, . . .*) y los sonidos que corresponden al título.

Podemos hacer esta actividad coleccionando sonidos reales que grabamos con un aparato magnetofónico, con el móvil.

Reflexión:

- ¿Nos gusta escuchar?
- ¿Es fácil escuchar?
- ¿Qué dificultades hay para escuchar bien?

Compromiso posible:

Grabar sonidos diversos con el móvil y hacer una colección.

74. PARAFRASEAR SENTIMIENTOS.

Énfasis: **Escuchar.**

Comenzamos recordando diferentes sentimientos.

Hacemos una lista de sentimientos y sensaciones sobre la pizarra. Intentamos que sea larga.

- Tristeza,
- Alegría,
- Miedo,
- Inseguridad,
- Rabia,
- Amor,
- Impotencia,
-
-
-
-

Preguntamos si alguna persona está sensible con alguna sensación. Si está afectada anímicamente por alguna situación.

Nos lo cuenta y otra persona expresa los sentimientos que ha percibido con palabras diferentes a las escuchadas.

Reflexión:

¿Qué te ha parecido esta actividad?

¿Qué hemos aprendido?

¿Distinguimos entre parafrasear e interpretar?

Propuesta de continuidad:

Si nadie nos cuenta algo que le provoca sentimientos, preparamos frases.

- ¡Caramba! El profesor me dijo que el examen es mañana.
- Estoy tratando de decirte lo que pienso y no me dejas terminar.
- Algo pasa con nuestra amistad. Ya casi no hablamos. No podemos continuar así.
- Déjame. No me abrases.
- Mira el dibujo que yo hice.
- ¿Vas a llamar a mi papá?
- Yo nunca lo hago bien.
- Me voy a comprar una bicicleta nueva.
- No lo sé responder.
- Faltan ocho días para salir de vacaciones.

Les decimos que vamos a hacer algo de teatro.

Pedimos voluntarias y después animamos a que salgan otras personas.

Le damos a **A** una copia de la primera frase o se la decimos al oído en privado.

(A) lee la frase 1.

(B) dirá:

Parece que lo que sientes es que . . .
. . . explicando los sentimientos de (A) con palabras diferentes.

(A) aclarará algo más sus sentimientos.

Le pedimos a **B** que explique con detalle los sentimientos que está percibiendo en **B**.

Pedimos otras dos personas que hagan el ejercicio con la frase 2.

(B) repite los sentimientos de (A) con otras palabras describiendo los sentimientos que hay detrás.

Pedimos más personas para que hagan el ejercicio con cada una de las frases.

Reflexión:

¿Qué te ha parecido esta actividad?

¿Qué hemos aprendido?

¿Distinguimos entre parafrasear e interpretar?

¿Te gusta expresar tus sentimientos?

¿Te parece fácil?

¿Has sentido tú alguna vez sentimientos que se reflejan en las frases de arriba?

Para comprender los problemas nos interesa también descubrir los sentimientos que hay detrás de los relatos.

75. EL ECLIPSE DE SOL.

Énfasis: **Escuchar.**

Pido cuatro voluntarias que se animen a realizar una actividad improvisada.

A la primera le doy un texto escrito para que lo lea a todo el grupo.

Según el calendario gregoriano mañana a las nueve y media habrá un eclipse de sol, hecho que no ocurre todos los días. Todas las estudiantes estarán en sudadera para presenciar el fenómeno. La profesora les dará las explicaciones necesarias. En caso de que llueva se pondrán la chaqueta.

La segunda persona intentará repetir lo mismo.

La tercera persona también lo intentará repetir.

E igualmente la cuarta.

Reflexión:

¿Queréis comentar algo?

¿Qué pasó?

¿Es fácil escuchar?

¿Es fácil retener lo que nos dicen?

¿Qué consecuencias trae esto?

¿Qué podemos hacer ante estas situaciones?

¿Qué podemos aprender?

Propuesta de continuidad:

Hago copia de los textos que han de leer los personajes participantes:

Narradora,
Directora,
Jefa de estudios,
conserja,
estudiante,
madre,
...

Pido siete personas voluntarias que quieran participar en una escenificación leída improvisada.

A cada participante le doy copia de lo que ha de leer.

Los siete personajes se colocan en fila uno detrás de otro de manera perpendicular al grupo.

Cada vez que un personaje interpreta su papel se coloca mirando al grupo grande.

NARRADORA:

Un día en el colegio, la directora dice a la Jefa de Estudios.

LA DIRECTORA A LA JEFA DE ESTUDIOS:

Según el calendario gregoriano mañana a las nueve y media habrá un eclipse de sol, hecho que no ocurre todos los días. Todas las estudiantes estarán en sudadera para presenciar el fenómeno. La profesora les dará las explicaciones necesarias. En caso de que llueva se pondrán el abrigo.

NARRADORA:

La Jefa de Estudios le transmite la información a la conserja:

LA JEFA DE ESTUDIOS A LA CONSERJA:

Por orden de la señora directora mañana a las nueve y media habrá un eclipse de sol que no ocurre todos los días. Todas las estudiantes traerán el abrigo para presenciar el fenómeno. La profesora les dará las explicaciones necesarias en caso de que llueva.

NARRADORA:

La conserja pasa la información a la profesora:

LA CONSERJA A LA PROFESORA:

Por orden de la señora directora mañana a las nueve y media habrá un eclipse de sol en caso de que llueva. Todas las estudiantes traerán el abrigo para presenciar a la profesora. El fenómeno les dará las explicaciones necesarias que no ocurre todos los días.

NARRADORA:

La profesora les dice a las estudiantes:

LA PROFESORA A LAS ESTUDIANTES:

Mañana a las nueve y media habrá un eclipse de sol por orden de la señora directora. En caso de que llueva todas las estudiantes presenciarán a la profesora. Todos los días les dará las explicaciones necesarias para que no ocurra.

NARRADORA:

La estudiante le dice a su madre:

LA ESTUDIANTE A SU MADRE:

Mañana a las nueve y media tendrá lugar el eclipse de la señora directora en abrigo por efecto del sol. Si llueve, hecho

que no ocurre todos los días, el fenómeno dará la explicación.

Variación sobre Eugeni Jofra
<http://youtu.be/wU-IA7gpu3E>

Reflexión:

- ¿Queréis comentar algo?
- ¿Qué os pareció?
- ¿Es fácil escuchar?
- ¿Es fácil retener lo que nos dicen?
- ¿Qué consecuencias trae esto?
- ¿Qué podemos hacer ante estas situaciones?
- ¿Qué podemos aprender?

76. LA HISTORIA DE VERÓNICA.

Énfasis: **Escuchar.**

Lee atentamente esta historia y, después, intenta responder a las preguntas.

Verónica salía del instituto el día del accidente que la dejó marcada para siempre. Sus amigos y amigas, al principio, iban a verla al salir de clase. Decían que no parecía la misma, antes era tan activa, no paraba quieta, un poco atolondrada, incluso. Ahora da pena verla tan quieta. No volverá nunca más al instituto y ha vendido la moto. Quería ser médica, pero ahora es imposible.

- a) ¿Cuánto tiempo ha pasado desde el accidente?
- b) ¿A qué hora crees que iban a verla los compañeros?
- c) ¿Con qué frecuencia dirías que iban a verla?
- d) ¿Crees que aún van a verla?
- e) ¿Por qué han dejado de ir?
- f) ¿Crees que a raíz del accidente Verónica quedó imposibilitada?
- g) ¿Qué tipo de problema puede tener?
- h) ¿Crees que ella tuvo la culpa del accidente?

- i) ¿Por qué motivo piensas que no volverá al instituto?
- j) ¿Verónica era una estudiante de ESO o de bachillerato?
- k) ¿Qué edad debía tener el día del accidente?
- l) ¿Por qué no puede ser médica?

LA VERDADERA HISTORIA DE VERÓNICA.

Lee atentamente esta historia y, después, intenta responder a las preguntas.

Hace seis meses Verónica salía del instituto de belleza del que trabajaba, cuando a su mejor amiga la atropelló una moto. Verónica lo vio todo y la sangre la impresionó tanto que no pudo ayudarla, quedó paralizada. Desde entonces cree que no valdrá para médica y por eso ha decidido no presentarse a la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años. Ahora tiene una depresión y los amigos del barrio ya no van a visitarla porque, cuando los ve aún se acuerda más de su mejor amiga. Ha vendido su moto.

Así que las cosas...

- No siempre son lo que parecen en un principio.
- Dependen de nuestro punto de vista.
- Suelen tener más detalles de los que percibimos en un primer momento.
- Cuando las analizamos con otra persona, resulta que vemos detalles que antes no veíamos... •

Encauzar los elementos positivos para aumentar la calidad de las decisiones adoptadas.

- Evitar que las eventuales situaciones de bloqueo impidan tomar decisiones que han de ser adoptadas.
- Limitar los efectos negativos que la proliferación o alargamiento de los conflictos genera.

Recogido en Barcelona. 2016

A PARTIR DE TRECE AÑOS

77.. REPETIR EL RITMO.

Énfasis: **Escuchar.**

Índice de cooperación: **8.**

Podemos hacer la actividad con cada persona sentada en su puesto. O podemos hacer un círculo de pie para hacer el ritmo con los pies avanzando en el caminar.

Me pongo delante del grupo y pienso mentalmente una palabra, por ejemplo

Manzana.

Marco las sílabas con una pisada por cada sílaba pisando más fuerte la sílaba acentuada (*za*).

El grupo habrá de repetir el ritmo escuchado con los pies.

Después les pido que adivinen la palabra.

Lo podemos hacer pensando otras palabras (*plátano, caracol, café, . . .*)

O pensando una frase como por ejemplo

Me gusta mucho venir a trabajar.

No les decimos lo que hemos pensado. Damos una pisada por cada sílaba. Pisamos más fuerte en las que tienen acento prosódico. Y finalmente les pedimos que adivinen lo que quise decir.

Lo hacemos varias veces.

Reflexión:

¿Qué os apreció?

¿Escuchábamos bien?

Todas escuchamos lo mismo. Algunas entendieron cosas diferentes.

¿Nos pasa esto alguna vez?

78. RESPONDER A FABRICIANA.

Énfasis: **Escuchar.**

Pedimos cuatro personas dispuestas a participar en la escenificación de una situación conflictiva.

Las cuatro se sientan delante del grupo cada una en una silla en círculo mirándose.

Tres de ellas llevará un papel oculto en el que figura el texto que ha de utilizar en la representación teatral.

Una más **(SP)** no lleva papel por lo que puede hablar cuando quiera y decir lo que quiera.

Habremos de insistir en que el objetivo de esta actividad es escuchar y muy especialmente comprobar si Cosme ESCUCHA bien a Fabriciana.

NARRADORA:

En una reunión familiar Cosme habla por un rato largo sin dar oportunidad a las demás personas.

FABRICIANA:

- *“Cosme, no eres la única persona en este grupo. ¿te das cuenta?”*

COSME:

- *Fabriciana, veo que estás molesta. Discúlpame por haber hablado tanto tiempo. Te dejo la palabra.*

(SP)

.....

.....

Puede seguir el diálogo entre ellas.

Reflexión:

¿Qué os parece la respuesta de Cosme?

¿Ha escuchado bien a Fabriciana?

¿Crees que lo que dice Cosme es lo que siente Fabriciana?

Continuidad:

Pedimos otras cuatro personas y repetimos la escenificación de nuevo.

Solamente que la respuesta de Cosme será:

NARRADORA:

En una reunión familiar Cosme habla por un rato largo sin dar oportunidad a las demás personas.

FABRICIANA:

- *“Cosme, no eres la única persona en este grupo. ¿te das cuenta?”*

COSME:

Fabriciana, así que estás frustrada porque no sabes hablar en grupos.

(SP)

.....

.....

Hacemos la **reflexión** de nuevo.

Podemos repetirlo algunas veces más con otras personas participantes en la escenificación y cambiando el comentario de Cosme:

COSME:

- *Fabriciana, ¿te sientes frustrada porque te gustaría tener tú la palabra todo el tiempo?*

COSME:

- *Fabriciana, a ver, cuéntame ¿qué es lo que te pasa ahora?*

COSME:

- *Fabriciana, me doy cuenta que estás enojada, pero esto ya no va a demorar mucho. Ahora te dejo la palabra.*

COSME:

- *Fabriciana, reconozco que he hablado mucho. Te dejo la palabra.*

Reflexión:

¿Qué os parece la respuesta de Cosme?

¿Ha escuchado bien a Fabriciana?

¿Crees que lo que dice Cosme es lo que siente Fabriciana?

¿Cuál de las respuestas que ha hecho Cosme es la que mejor refleja el

pensamiento y los sentimientos de Fabriciana?

¿Cómo se sentirá cada persona en ese momento?

¿Podemos realizar con otros ejemplos tomados de la vida real de las personas del grupo?

79. ESCUCHAMOS EL PROBLEMA Y RESPONDEMOS.

Énfasis: **Escuchar.**

Vamos a realizar una actividad para aprender a escuchar algo más a alguien que nos consulta una dificultad.

Le doy a una persona el siguiente texto para que se lo lea a otra:

"Quería hablarte sobre uno de mi grupo.

Nos tiene mosqueados.

Es un tío raro y bastante borde.

Está siempre en contra de nosotros, o sea, que basta que digamos una cosa para que él se oponga.

Por ejemplo, ayer nos mandaron en la clase de lengua hacer unas encuestas por grupos, ¿no?, bueno, pues como siempre tuvimos follón, porque se lo tomó a cachondeo y salió con respuestas que eran un desmadre y claro, luego era un cirio sacar el resumen del grupo.

Si se lo decimos, se cabrea aún más y es peor.

A mí me parece que no sirve para el grupo.

Si no estuviera sería dabuti, pero en realidad no sabemos si es del todo culpa suya, no sabemos por dónde tirar, vaya."

Quien escucha tiene una respuesta escrita que yo le doy copiada para que la lea:

No es que me parezca bien lo que él hace, pero tampoco veo muy correcto

lo que vosotros hacéis, teniendo en cuenta que lleváis muy poco tiempo juntos, y que, como tú mismo dices, el que os pongáis todos contra él, aunque haya obrado mal, empeora las cosas.

¿No creéis que deberíais cambiar de táctica?

Reflexión:

Comentamos la respuesta de quien escuchaba.

¿Crees que escuchó bien a la primera persona?

¿Os parece conveniente escuchar algo más a la primera persona?

Propuesta de continuidad:

Repetimos la actividad con otras dos personas.

En esta ocasión la respuesta de quien escucha es:

Bien, dame algunos datos necesarios para tener una mejor visión.

¿Cuántos sois en el grupo?

¿Sois amigos fuera del colegio?

¿Desde cuándo os conocéis?

Reflexión:

Comentamos la respuesta de quien escuchaba.

¿Crees que escuchó bien a la primera persona?

¿Os parece conveniente escuchar algo más a la primera persona?

¿Qué haríamos para escuchar algo más?

¿Qué dificultades encontramos para escuchar más?

Propuesta de continuidad:

Repetimos la actividad tres veces más con otras dos personas en cada ocasión.

Preparamos tres respuestas diferentes para cada ocasión y para reflexionar sobre su conveniencia:

A.

Bueno, tampoco es para tanto. . .

*Por lo que me cuentas no veo que haya sucedido nada grave.
¿Tendrías que ver los problemas con los que vienen a veces a este despacho ...!*

B.

*Parece que te encuentras muy incómodo y desorientado con la conducta de ese compañero, de manera que piensas que te aliviaría que no estuviera en vuestro grupo.
¿Es eso?*

C.

*Por lo que tu cuentas parece que hay una cierta inadaptación de vuestro compañero al grupo.
Esto es algo que se manifiesta en los grupos.
Puede depender de muchos factores: familiares, psicológicos, sociales, etc. .*

Reflexión:

Comentamos la utilidad de cada una de las respuestas.

¿Cual es la mejor forma de escuchar a otra persona?

Compromiso:

vamos a intentar escuchar más y mejor a las personas que nos hablan.

A PARTIR DE CATORCE AÑOS

80. NO IMPORTA CUAL ES EL ORDEN DE LAS LETRAS.

Énfasis: **Escucha activa.**

Hago una copia ampliada del siguiente texto. Si es posible en tamaño DIN A. La coloco en un lugar bien visible para todo el grupo. Y pido a alguien que lo lea de seguido.

SEGÚN LSA IVNESTGICIANOES
NO IPOMRTA CAUL ES EL
ODREN DE LAS LERTAS DE UNA
PALABRA, MINETRAS QUE LA
PRIERMA Y LA UTLIMA ETESN
EN EL LUAGR CORRECTO,
ESTO SE DBEE A QUE LA
METNE HUNAMA NO LEE CDAA
LERTA POR SI MSIMA SI NO LA
PALBARA CMOO UN TDOO

Buneo, eso es vreadad.

Recogido en el Aeropuerto de Caracas. 2010

Reflexión:

¿Qué os parece?
¿Qué nos ha pasado?
¿Ponemos atención a lo global y pasamos de los detalles?
¿Pasa esto alguna vez?
¿Y nos entendemos?
¿Puede pasar algo parecido al hablar?
¿Decimos las palabras ordenadas?
Cuando vemos, escuchamos o leemos algo lo vamos adaptando a nuestros esquemas mentales e ideas previas.

Otra versión:

De la Universidad de Cambridge:

Lee esto todo seguido, sin pausa. No te detengas. Solamente entiende lo que dice.

Sloó prseoans epxertas cnsoiugen leer etso.

Yo no cnogsíeua pensr que relmante pídoa etndeer lo que etbsaa lnyedo. El pdoer fdamuetanl de la mntee huamna, de aercudo con una invtesaigición de la Unvireisadd de Cmabrigde, no ipmrota el odren en que las lteras etsén en una plabara , la úcina csoa ipmotratne es que la piremra y la útimla ltreas etsen en el lguar crotreco. El rseto pduue etasr en ttaol eniredo y tú aún pdorás leer sin pemrolba. Etso es pruqoe la mtene haunma no lee cdaa lreta

individuales, sino que toda la
público como un todo.
¿Pueden sentirse? Y yo que siempre
pienso que el otro era importante!
Si pueden leer esto felicítense!!

81. HACERLO AL REVÉS.

Énfasis: **Escuchar activamente.**

Les cuento una breve situación
escenificada.

Por ejemplo:

Estoy sentada como durmiendo.

Miro el reloj.

Estiro los brazos hacia arriba.

Me pongo de pie.

Bostezo abriendo mucho la boca.

*Me voy a la papelera y dejo un
objeto dentro.*

Ahora pido a alguien que lo repita
pero al revés comenzando por la acción
última y terminando con la primera.

Reflexión:

¿Qué entendimos?



82. SENTIR LA ENERGÍA DE LA OTRA PERSONA CON LA MANO.

<https://youtu.be/xeJo78xjQOc>

Énfasis: **Escucha activa**, relajación.

Nos ponemos de pie por parejas que
se miran de frente.

En cada pareja cada persona levanta
una mano, la que esté en el mismo lado.

Acercamos una mano a la otra pero
sin tocarse. La acercamos hasta el punto en
que podamos sentir mutuamente cada
persona la energía de la otra.

No es conveniente hablar.

Conseguimos mejor los objetivos si
realizamos la actividad con los ojos cerrados.

Recogido en Cúcuta 2015

Reflexión:

¿Qué les pareció?

¿Qué sensaciones hubo?

¿Qué sentimientos?

¿Escuchaste las sensaciones de la otra
persona?

¿Qué te transmitía la otra persona?

A PARTIR DE QUINCE AÑOS

83. ESCUCHAR PARA RESOLVER CONFLICTOS.

<https://youtu.be/vOdeSaXRnVI>

<https://youtu.be/OKupTVroeLU>

<https://youtu.be/o6Ny7ITAA7A>

Énfasis: **Escuchar.**

Pido una persona voluntaria que sea
capaz de contarnos una preocupación.

Pido otra que se ofrezca para
escuchar.

A la primera le pido que prepare su
tema durante un minuto.

A la segunda le doy en privado un
papelito para que lo lea indicando la manera
como va a escuchar a la primera persona.

Aquí tengo algunas sugerencias
preparadas y elijo una al azar.

- Has de INTERRUMPIR a la otra persona cuando habla. Puede bostezar, estirarte, temblar, llorar, patear, . . .
- *MUESTRA INTERÉS con tu postura corporal, expresión de la cara, y la mirada. Realiza preguntas para ayudarlo a expresarse.*
- Debes ACONSEJAR, dar soluciones ("Tu lo que necesitas hacer es . . .")
- *MUESTRA ALEGRÍA y agrado por escucharle.*
- Debes INTERPRETAR a tu manera lo que te dicen ("Lo que a ti te pasa es . . ."), analizar, intelectualizar, juzgar, criticar, dar tu opinión, etc. . . .
- *MUESTRA RESPETO. Todo lo que tenga que decir, sus palabras, lo que piensa y cómo se siente, son dignos de plena consideración.*
- Ha de RAZONAR ("¿No te das cuenta que ...?"). Darle la razón o hacerle ver que no la tiene.
- *MUESTRA CONFIANZA EN SU CAPACIDAD de conseguir cuanto quiere: "Sé que puedes hacerlo y vas a hacerlo". "Estoy segura de tu éxito". "Tu eres la persona indicada para hacerlo".*
- Tienes que TRANQUILIZARLE, COMPADECERLE, CONSOLARLE. Quitarle importancia ("No te apures", "No te preocupes", "Eso no es nada", . . .). Has de hacer que se sienta bien cómoda, satisfecha.
- *MUÉSTRALE TU APRECIO, valórale, recuérdale sus cualidades.*
- CUÉNTALE cosas parecidas que te han ocurrido a ti.
- *Asegúrale tu convencimiento de que ha HECHO SIEMPRE LO MEJOR QUE PUDO. No tiene la culpa de lo sucedido.*
- Te SIENTES AFECTADA por la angustia de la persona que escuchas.
- *Mantén continuamente CONTACTO visual y físico. Presta atención a su mirada. Tócale respetuosamente, ofrécele la mano. Si no estás segura de que lo va a aceptar, puedes pedir permiso.*
- CUENTA a otras personas lo que te cuentan a ti como confidencial.
- *ANÍMALE a tomar la iniciativa. Puede ocurrir en alguna ocasión que no tiene ganas. Anímale a que haga "como si tuviera ganas". . . Posiblemente enseguida aparezcan.*

Analizamos lo que sucede con cada una de las formas de escuchar y pedimos otras dos personas voluntarias que quieran realizar la experiencia ofreciendo al azar a la persona que escucha otra de las maneras de escuchar.

Es muy interesante que todas las personas del grupo hagan esta actividad. Por eso si hay tiempo, se colocan todas las personas por parejas y le damos un papelito a las que escuchan.

Podemos pedir después a las que escuchaban que sean ellas las que hablen y le damos el papelito oculto a las otras personas.

En cada ocasión hacemos una pausa para reflexionar sobre lo que está pasando.

Reflexión:

Al final de cada turno comentamos lo sucedido, descubrimos lo que ponía el papelito y hacemos una lista con las reacciones que son útiles a la hora de ayudar en la resolución de conflictos y otra lista con las reacciones que no son útiles.

¿Cómo son los diálogos entre vosotras?

Escribimos:

CUANDO ALGUIEN ME MANDA CALLAR, ME PICO.

CUANDO ALGUIEN ME MIRA Y ME ESCUCHA, ME SIENTO BIEN PARA HABLAR.

84. ¿CUÁNTAS PREGUNTAS?

Énfasis: **Escucha activa.**

Invitamos a las personas participantes a que inventen tantas preguntas como puedan acerca de un objeto, de una acción o de un tema dados.

Cada cual escribirá todas las posibles preguntas que se le ocurran.

Después cada persona lee las preguntas que ha elaborado.

Reflexión:

¿Qué te ha parecido la actividad?

¿Es fácil hacer preguntas?

¿Qué dificultades has encontrado?

¿Qué has aprendido con esta actividad?

¿Qué os parecen esas preguntas?

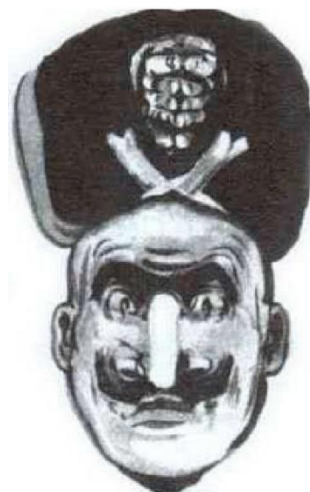
¿Qué pregunta te ha parecido más interesante?

¿Qué tipos de preguntas se han hecho?

85. LAS PREGUNTAS QUE YO TENGO.

Énfasis: **Escucha activa.**

Pedimos a cada persona que escriba en un papel todas las preguntas que quieran hacer sobre cualquier tema, preguntas que alguna vez se les han ocurrido, preguntas transcendentales, . . . preguntas, . . . preguntas sin tema previo.



86. ¿ES VERDAD O ES MENTIRA?

Énfasis: **Escucha activa.**

Elegimos una de las imágenes adjuntas y la ampliamos al menos a tamaño de folia.

La colocamos sobre una mesa.

En cada lado enfrentado de la mesa hay una persona de manera que verán la imagen desde uno de los lados cortos.

Cada una de las personas dirán qué ve, cómo es, . . . qué tiene sobre la cabeza, cómo son los ojos, la boca, la nariz, el cuello, qué sensación transmite. . .

Preferentemente solo hablan las dos personas protagonistas.

Reflexión:

¿Cómo os sentisteis?

¿Qué os pareció?



FORMAS DE ESCUCHAR

- En silencio.
- Sin interrumpir.
- Explorando las dificultades que te están exponiendo.
- Preguntando las dudas que te quedan.
- Sin pensar por adelantado lo que vas a decir.
- Permite silencios naturales y fluidos.
- Verificando los sentimientos de quien habla.
- Parafraseando los sentimientos y el contenido del problema.
- Sin fingir que has comprendido lo que no has comprendido.
- Centrando la conversación en el tema en cuestión.



*Creo
que el mejor regalo
que puedo recibir
de alguien
es
que me vea,
que me escuche,
que me entienda
y
que me toque.*



*El mejor regalo
que puedo
dar
es
ver, escuchar, entender
y tocar
a otra persona.
Cuando se ha hecho esto,
Siento
que se ha establecido contacto*

¿ESTÁS ESCUCHANDO? (Practicamos la escucha activa)

El truco de un buen conversador no es ser interesante (saber hablar), sino estar interesado (saber escuchar). Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerse en el lugar del otro).

¿Cómo hacer una buena escucha activa?

1. Presta toda tu atención a la persona que habla, y dale claras muestras de ello: míralo frecuentemente a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.
2. Repite los puntos clave de aquello que te cuente y que parezca tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.
3. No lo interrumpas 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,...

Como muchas otras cosas, parece sencillo pero no es fácil. La mejor forma de aprenderlo es poniéndolo en práctica repetidamente. A continuación, vamos a ensayarlo, por parejas.



LAS PREGUNTAS COMO HERRAMIENTA.

Las preguntas de quien escucha pueden ser muestra del interés que tenemos por la persona que habla. Sirven para escuchar y conocer mejor lo que nos comunican. Puede servir como invitación a la reflexión sin imponer nuestra opinión propia.

En una situación de escucha, realizar afirmaciones en nombre de la otra persona puede suscitar mecanismos de defensa y debates poco fructíferos.

Si tenemos muy presente nuestra intención, encontraremos la forma de corregir las preguntas que han sido inoportunas.

Las **preguntas abiertas** permiten a la otra persona una gama amplia de posibles respuestas. Permite ampliar el campo de las percepciones. Invitan a contar las percepciones y sentimientos. Pueden ampliar los elementos de contacto.

¿Cómo te sentiste después de la visita?

Las **preguntas cerradas** solamente permiten como respuesta un SÍ o un NO, o hay una posibilidad muy reducida para responder. Estas preguntas limitan la capacidad de respuesta. A veces piden datos simplemente.

¿Te sentiste bien después de la visita?

¿Quieres ir con Alba o con Leidi?

Las **preguntas lineales** sirven para aclarar lo que escuchamos. ¿Qué? ¿Quién? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo? Generan información relevante para la comprensión del conflicto. Un exceso de preguntas puede crear un clima de interrogatorio.

Con las **preguntas circulares** buscamos similitudes y diferencias, fomentan la comprensión integral de los acontecimientos. Exploramos las conexiones entre las acciones, las percepciones, ideas, sentimientos, creencias, necesidades . . . Nos ayudan a construir mapas de relación.

Propician la implicación en la solución del problema por ambas partes. Pueden servir para contrastar las dificultades de comprensión de quien escucha.

Las preguntas **indirectas** buscan algo a lo que no hacen referencia. A veces ni siquiera son preguntas sino comentarios que abren el paso a la conversación.

Parece que ayer estaba el día raro.
(¿Qué tal ayer?)

Utilizamos las **preguntas estratégicas** para fijar la atención en una dirección no contemplada por quien habla, pero sin imponer. Proponen a consideración otras posibilidades no previstas.

Si no se plantean con amabilidad y libertad, pueden generar sensación de culpa y control. Recordamos que son preguntas, no afirmaciones.

Las **preguntas reflexivas** sirven para ayudar a evaluar las implicaciones de cada uno de los aspectos del proceso o el proceso global.

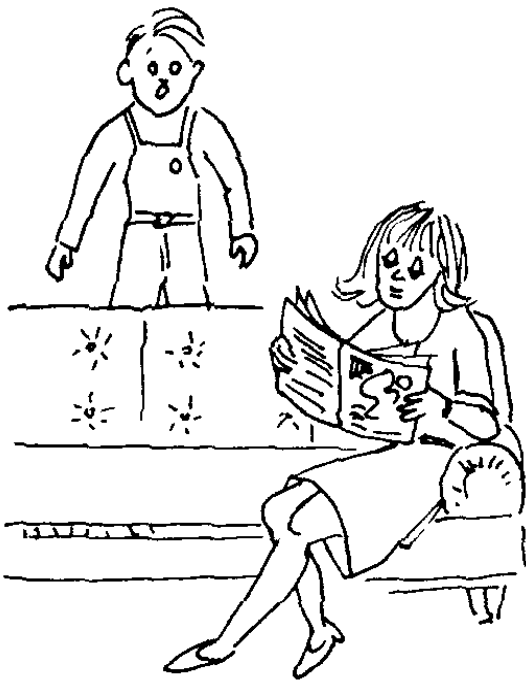
El abuso de estas preguntas puede generar incertidumbre.

La persona conciliadora será consciente de esta gama posible de preguntas que no es necesario organizar de forma rígida. Vamos eligiendo el tipo en función de las necesidades de la conversación.

El hacer dos preguntas seguidas suele confundir a la gente o desviar la conversación hacia un lado que no es muy aclaratorio.

TÉCNICAS DE LA ESCUCHA ACTIVA.

- Mostrar interés. Abrepuestas.
- Repetir textualmente lo que escuchamos.
- Clarificar mediante preguntas.
- Reflejar como un espejo en forma de pregunta lo que nos acaban de decir.
- Parafrasear.
- Resumir.



RESUMEN DE MANERAS TÍPICAS COMO RESPONDEMOS ANTE LOS CONFLICTOS:

¿Crees que es adecuada esta interpretación de los mensajes que hace T. Gordon?

¿Has tenido la experiencia de que te hayan dado alguno de estos mensajes?

¿Cómo te sentiste?

<u>MENSAJE:</u>	<u>ACTITUD QUE PROVOCA EN QUIEN CONSULTA:</u>
▪ Dar órdenes, dirigir, mandar.	• Les comunica que sus sentimientos y necesidades no tienen importancia. Provoca el resentimiento y la cólera.
▪ Advertir, poner en guardia, amenazar.	• Provoca miedo y sumisión.
▪ Moralizar, sermonear, leer la cartilla.	• Transmite que no tenemos confianza en su capacidad de evolución. Hace sentir el peso de una autoridad impuesta y crea un sentimiento de culpabilidad.
▪ Aconsejar, dar sugerencias o soluciones.	• Son sentidos como actitudes de superioridad. No tenemos confianza en su juicio. Se irritan vivamente.
▪ Dar cátedra, argumentar, persuadir por la lógica.	• Les hace sentirse inferiores, subordinados e incompetentes. Se irritan o se ponen a la defensiva.
▪ Juzgar, criticar, estar en desacuerdo, censurar.	• Les hace sentirse ineptos, inferiores, estúpidos, insignificantes y malos.
▪ Elogiar, estar de acuerdo, evaluar positivamente, aprobar.	• Se sienten manipulados.
▪ Ridiculizar, hacer sentir vergüenza.	• Los hacen sentirse inferiores, indignos, malos y no queridos.
▪ Interpretar, psicoanalizar, diagnosticar.	• Representa una amenaza y una frustración. Lo siente como una actitud de superioridad por parte del adulto.
▪ Tranquilizar, simpatizar, consolar, sostener de forma paternalista.	• Creen que se los quiere cambiar y produce desconfianza hacia los adultos.
▪ Preguntar, interrogar, sondear.	• Sienten tu desconfianza, tus sospechas y tus dudas, y se sienten amenazados.
▪ Esquivar, hacer humor, distraer, divertir.	• No se respetan sus sentimientos y se sienten heridos y rechazados.

EL PROCESO COGNITIVO COMUNICATIVO. (Percepción)

"A los seres humanos no les perturban las cosas en sí, sino cómo las ven." Epicteto.

A la hora de conocer la realidad existen dos elementos: el hecho y el Yo. El Yo capta, procesa y entiende el hecho de forma subjetiva a través de diversos filtros.

Si añadimos que además de conocer, nos comunicamos a partir de eso que hemos percibido, la subjetividad aumenta ya que a los filtros para conocer y procesar hay que añadir nuevos filtros que afectan a aquello que expresamos. Además hay otros Yoes, otras personas receptoras de nuestro mensaje, las cuales lo captan también con sus propios filtros, con su propia subjetividad.

Veámoslo más detenidamente:

Lo primero que se interpone entre el hecho objetivo y la representación que nuestra mente hace de él, son nuestros sentidos. Vista, oído, tacto, gusto y olfato suponen ya una primera interpretación del hecho externo. Los sentidos, involuntariamente, a menudo matizan la realidad, y nos pueden llevar a engaños de gran importancia (recordemos el tablero de ajedrez de Adelson).

En segundo lugar, el hecho captado por **los sentidos** será procesado por nuestra mente racional. La mente racional está sometida a importantes influencias, como veremos a continuación, que afectan a la comprensión del hecho. De forma simultánea, entra en acción la parte de nuestra mente que es emocional. El hecho captado genera sentimientos y emociones que influyen de forma muy importante en la idea que nos hacemos sobre él.

Es importante también distinguir el plano consciente del **inconsciente** (o subconsciente) en nuestra mente. Un gran número de especialistas afirman que la parte subconsciente, los mecanismos internos que operan en nuestra mente sin que nos demos cuenta, tiene una importancia mucho mayor que la parte consciente. Así, la mayor parte del proceso de comprensión del hecho que tiene que ver con la mente emocional (e incluso una parte importante del proceso racional) se daría en el subconsciente.

La **conclusión** de todo ello es que la representación del hecho que se crea en nuestra mente está influida por numerosos factores, que a la fuerza, la vuelven subjetiva.

¿Cuales son esos factores?

- 1.- Las vivencias y recuerdos, de sucesos, conceptos y emociones, almacenados en la memoria. Influyen mucho las experiencias intensas, los traumas etc.
- 2.- El tipo de educación que hemos recibido y la cultura en la que nos hemos criado. Incluso las circunstancias familiares. El bagaje de ideas y de valores adquiridos a partir de todo ese condicionamiento y nuestro razonamiento propio.
- 3.- La propia personalidad.
- 4.- Otro tipo de circunstancias del momento. Dos importantes son las necesidades y los deseos (aunque hay que tener en cuenta que estos impulsos no son solamente

repentinos pues su gestación acarrea un proceso más largo que está muy condicionado por los factores citados en los puntos anteriores). Otras coyunturas del momento que pueden influir: prisa o estrés; dificultades para la comunicación (excesivo ruido, distancia...); carencias del canal comunicativo (teléfono, chats, mensajes...); compañía de personas que reducen la intimidad o necesidad de más personas que poseen información importante; condiciones climáticas extremas...

Si, después de captar un hecho y entenderlo en nuestra mente, con todos esos condicionantes, nos surge una respuesta, esa respuesta, a su vez, estará también condicionada.

Los filtros anteriores actuarán nuevamente y añadirán aún más subjetividad a lo que expresamos. Además, si lo que expresamos ha de ser captado por una o varias personas, hay que tener en cuenta que cada una de esas personas va a estar influida por sus propios filtros a la hora de entender lo que queremos expresar. Como se ve, conocer y comunicar es algo muy complejo y supone un gran reto.

Por último, hay que añadir que todo este proceso tiene un carácter de bucle. Todo lo captado, procesado, sentido y expresado, va creando nuevos condicionantes en nuestra memoria, que se pondrán en marcha cada vez que recibamos nuevos datos.

Para dudas, preguntas, sugerencias y más información sobre esta publicación: emilio.arranz.beltran@gmail.com

Cómo conseguir las pistas de sonido con las grabaciones de las actividades (Audio)

<https://pazuela.files.wordpress.com/2016/11/36-grabaciones-audio-para-el-trabajo-de-convivencia-y-conflictos.pdf>

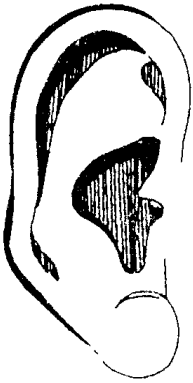
**SONIDOS DE ANIMALES.
DISCRIMINACIÓN AUDITIVA.
SI QUIERES DIALOGAR.
YO PRESTO ATENCIÓN.
LAS DOS OREJAS.
HABLAR BAJITO.
CUANDO YO DIGA . . .
ESCUCHA MUSICAL.**

UN SEÑOR MADURO CON UNA OREJA VERDE.

<https://youtu.be/H2fucyTKSzY>

Un día, en el expreso de Soria a Monteverde,
vi que subía un señor con una oreja verde.

No era ya un hombre joven sino más bien maduro.
Todo menos su oreja, que era de un verde puro.



Cambié pronto de asiento y me puse a su lado
para estudiar el caso de cerca y con cuidado.

Le pregunté: -Esa oreja que tiene usted, señor,
¿Cómo es de color verde si ya es usted mayor?

Puede llamarme viejo -me dijo con un guiño-.
Esa oreja me queda de mis tiempos de niño.

Es una oreja joven que sabe interpretar
voces que los mayores no llegan a escuchar:

Oigo la voz del árbol, de la piedra en el suelo,
del arroyo, del pájaro, de la nube en el cielo.

Y comprendo a las niñas cuando hablan de esas cosas
que en la oreja madura resultan misteriosas. . . .

Eso me contó el hombre con una oreja verde
un día, en el expreso de Soria a Monteverde.

GIANNI RODARI.

ACTIVIDADES DE ESCUCHA ACTIVA.

Número	Título	A partir de X años
1.	SONIDOS DE ANIMALES. (Audio)	DOS años.
2.	DISCRIMINACIÓN AUDITIVA. (Audio)	TRES años.
3.	SEGUIR LAS INDICACIONES.	TRES años.
4.	SI QUIERES DIALOGAR. (Audio)	CUATRO años.
5.	YO PONGO ATENCIÓN. (Audio)	CUATRO años.
6.	EL JUEGO DEL ECO.	CUATRO años.

7.	ANIMALES MUDOS	CUATRO años.
8.	LAS DOS OREJAS. (Audio)	CINCO años.
9.	EL PUEBLO DICE QUE "	CINCO años.
10.	HABLAR BAJITO. . (Audio)	CINCO años.
11.	CUANDO YO DIGA . . . (Audio)	CINCO años.
12.	YO NO ME DESPISTO.	SEIS años.
13.	ADIVINAR EL DIBUJO.	SEIS años.
14.	YO DIGO CUEVA.	SEIS años.
15.	YA SÉ ESCUCHAR.	SEIS años.
16.	OJOS ABIERTOS, OÍDOS DESPIERTOS.	SEIS años.
17.	LA FOTO DE GRUPO.	SEIS años.
18.	LUCES, CÁMARA, ACCIÓN.	SIETE años.
19.	EL TELÉFONO DE CALIDAD.	SIETE años.
20.	ESCUCHA MUSICAL. (Audio)	SIETE años.
21.	EL RUIDO Y LA ESCUCHA.	SIETE años.
22.	LA NIÑA QUE BUSCABA UN ANIMAL PARA LEERLE SU POESÍA. Cuento.	SIETE años.
23.	TEATRO DE NO ESCUCHA.	SIETE años.
24.	ESCUCHAMOS EL CUERPO D EOTRA PERSONA.	SIETE años.
25.	MI PENSADERO. MI RESPIRADERO.	SIETE años.
26.	ADIVINAR LOS GESTOS	SIETE años.
27.	LA FAMOSA DETECTIVE	SIETE años.
28.	HACER TAREA CON INDICACIONES.	OCHO años.
29.	ESCUCHAR LAS FOTOGRAFÍAS.	OCHO años.
30.	YO TENGO UN TREN QUE VA.	OCHO años.
31.	DIBUJO DE ESPALDA EN ESPALDA.	OCHO años.
32.	HABLAMOS TODAS A LA VEZ.	OCHO años.
33.	ESCUCHAR CON LOS OJOS CERRADOS.	OCHO años.
34.	ESPEJO HABLADO.	OCHO años.
35.	CAJA DE MÚSICA.	OCHO años.
36.	CARTA A MI NOVIA.	OCHO años.
37.	DIBUJAR LA REALIDAD.	OCHO años.
38.	AHORA NO, BERNARDO.	OCHO años.
39.	ESCUCHAR SIN MÁS.	NUEVE años.
40.	EL TELEGRAMA EN LA ESPALDA en círculo.	NUEVE años.
41.	DICTAR DIBUJOS.	NUEVE años.
42.	PARED POR MEDIO.	NUEVE años.
43.	PASTORA SIN PALABRAS.	NUEVE años.
44.	CUPIDO AMOROSO.	NUEVE años.
45.	NO ESCUCHA.	NUEVE años.
46.	EXPERTAS EN ESCUCHA.	NUEVE años.
47.	ACLARAR LO QUE NOS DICEN.	NUEVE años.
48.	HABLAR CON LA ABUELA.	NUEVE años.
49.	CONSTRUCCIONES CON LOS OJOS CERRADOS	NUEVE años.
50.	ESCUCHA CON ABRIDOR.	DIEZ años.
51.	EL DICTADO DE LA I.	DIEZ años.

52.	TÚ DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE . . .	DIEZ años.
53.	ESCUCHA ACTIVA.	DIEZ años.
54.	ESCUCHA SENTIMIENTOS.	DIEZ años.
55.	PARAFRASEAR LO QUE DICE FULANITA.	DIEZ años.
56.	ESCUCHA ACTIVA EN GRUPO DE TRES.	DIEZ años.
57.	ESCUCHAMOS OTRO IDIOMA	DIEZ años.
58.	ESCUCHANDO A UNA PERSONA MUDA	DIEZ años.
59.	ESCUCHAMOS A MICAELA	DIEZ años.
60.	DICTADO DE PEIZAS DE CONSTRUCCIÓN	DIEZ años.
61.	EL DICTADO DE LUISI.	ONCE años.
62.	DICTADO COLECTIVO.	ONCE años.
63.	PARAFRASEAR.	ONCE años.
64.	¿ESTÁS ESCUCHANDO?	ONCE años.
65.	PASA EL SONIDO.	ONCE años.
66.	LA NOTICIA.	ONCE años.
67.	ANALIZAMOS LA COMUNICACIÓN Y MEJORAMOS.	ONCE años.
68.	VALORIZACIÓN.	ONCE años.
69.	ESCUCHA Y CAMBIA	ONCE años.
70.	ZARANGOLLO COMUNICATIVO	ONCE años.
71.	DOBLAR LA HOJA SIN VER.	DOCE años.
72.	ESCUCHAR CON ALGUIEN EN MEDIO.	DOCE años.
73.	GRABAR UN DISCO.	DOCE años.
74.	PARAFRASEAR SENTIMIENTOS.	DOCE años.
75.	EL ECLIPSE DE SOL	DOCE años.
76.	LA HISTÓRIA DE VERÓNICA	DOCE años.
77.	REPETIR EL RITMO	TRECE años.
78.	RESPONDER A FABRICIANA	TRECE años.
79.	ESCUCHAMOS EL PROBLEMA Y RESPONDEMOS.	TRECE años.
80.	NO IMPORTA CUAL ES EL ORDEN DE LAS LETRAS.	Catorce años.
81.	HACERLO AL REVÉS	Catorce años.
82.	SENTIR LA ENERGÍA DE LA OTRA PERSONA CON LA MANO	Catorce años.
83.	ESCUCHAR PARA RESOLVER CONFLICTOS.	Quince años.
84.	¿CUÁNTAS PREGUNTAS?	Quince años.
85.	LAS PREGUNTAS QUE YO TENGO	Quince años.
86.	¿ES VERDAD O ES MENTIRA?	Quince años.

Actividades para trabajar la Escucha Activa.

A partir de años	Cantidad de actividades
Dos	1
Tres	2
Cuatro	4
Cinco	4
Seis	6
Siete	10
Ocho	11
Nueve	11
Diez	11
Once	9
Doce	6
Trece	3
Catorce	3
Quince	3
TOTAL	84