



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

**Comunicación efectiva**

Clima

Consciencia social

## Práctica "Expresar y escuchar"



### Propósito

Expresar las emociones de manera adaptada y eficaz. Respetar y comprender como se sienten las otras personas. Adquirir competencias de escucha activa. Hablar eficazmente de los sentimientos. Emplear estrategias comunicacionales dotadas de asertividad. Adquirir las habilidades necesarias para la resolución creativa y autónoma de los conflictos.

 <b>Modalidad</b>	Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes
 <b>Tipo</b>	Colectiva
 <b>Duración</b>	60 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	Espacio amplio



## Desarrollo

En un primer momento los participantes/estudiantes trabajan de manera individual. Luego, para el segundo momento, se requiere la conformación de grupos de 3 integrantes. En el tercer momento, todos los participantes deben disponerse en un único gran círculo.

### Primer momento

*A todas las personas nos pasan cosas por las que nos sentimos tristes, alegres, enojados, culpables, asustados, avergonzados. Nos pasa a los grandes y a los chicos. Cuando eso nos ocurre, es bueno hablarlo. Ahora aprenderemos cómo expresar lo que sentimos, y también escuchar y ayudar a otros que se exprese.*

En este momento, el facilitador suministra y promueve el análisis colectivo del siguiente texto, que servirá de ejemplo y guía. Una variante más dinámica es pedir a los estudiantes que, entre todos, aporten ideas para construir la última parte de ejemplo, a partir del planteo de la situación inicial.

- **Yo me siento**, herido, triste y enojado
- **Cuando alguien**, me insulta
- **Porque** pienso que no me comprenden
- Me parece que no me quieren
- Creen que soy inferior, que no valgo nada.
- No me conocen, no me respetan. Merezco que me traten bien.

### Segundo momento

Se les solicita a los participantes que completen individualmente el siguiente texto:

Yo me siento .....

Cuando alguien me hace un favor .....

Porque .....



## Tercer momento

A continuación, los estudiantes eligen, también de manera individual, una segunda situación (escolar, familiar, de amistad) y cada uno escribe cómo se siente y por qué en esa circunstancia.

Luego, se reúnen en grupo de 3 integrantes. En cada trío, se desempeñan tres roles de forma rotativas:

**1. El emisor** expresa claramente a su interlocutor lo que ha escrito. Puede ampliar, explicar, y dar ejemplos. Debe tratar de no leer sino contarlo, mirando a quien lo escucha.

**2. El receptor** escucha de manera activa y trata de comprender lo que su compañero le cuenta.

**3. El observador** (uno o más en cada grupo) observa y anota si las reglas están siendo cumplidas.

Es importante que cada trío decida quiénes ocuparán cada rol en primer lugar.

El docente o facilitador distribuye fotocopias o escribe las siguientes reglas:

### Reglas de la escucha activa

- Mostrar interés: mirar al compañero que habla con expresión facial y corporal de interés.
- Atender y entender lo que dice el emisor, sin interrumpirlo.
- No juzgar, ni aprobar, ni quitar importancia a lo que expresa.
- Pedir aclaraciones y ampliaciones (no repeticiones) si no se comprende algo.
- Demostrar que se entendió bien la situación, cómo se siente el emisor y por qué.



A su vez, explica algunas reglas:

**1.** Recordar que *nuestra mirada y nuestro cuerpo "hablan"* todo el tiempo. Mirar a la persona con atención, afecto y respeto, permanecer a una distancia adecuada y hacer gestos serenos son actitudes que hagan saber al otro que lo escucho con estima e interés.

**2.** *No interrumpir*: la interrupción pone un obstáculo para una buena comunicación. El deseo de tomar la palabra nos lleva a diferentes formas de interrupción: con palabras (el que escucha se pone constantemente como ejemplo: "*A mí me pasa lo mismo*" "*A mí me pasa peor*", o culpabiliza o ridiculiza) o silenciosa (aparenta que está escuchando, pero en realidad, está pensando lo que se va a decir).

**3.** *Clarificar*: pedir más información para que el mensaje se entienda bien. No se trata de pedir que el emisor nos repita lo que acaba de decir. La clarificación trata de ampliar la información mediante preguntas. Por ejemplo: "*¿Por qué crees que te dije eso?*", "*¿Qué había pasado antes?*"

**4.** *Comprobar* que se comprendió claramente. El receptor puede resumir o parafrasear, repetir con palabras similares las principales ideas que ha expresado la persona. Ejemplo "*Entonces, lo que me estás diciendo es que...*" Esta técnica sirve para asegurarnos de que hemos entendido correctamente y permite que el emisor rectifique algún dato que no entendimos bien.

Una vez terminada su exposición, el que escucha debe relatar lo que expresó el emisor (situación, emoción y razones). Puede utilizar distintas palabras, siempre que mantengan el contenido.

El emisor le hará saber si lo que el receptor relató coincide o no con lo que él expresó. En este último caso, completará lo expuesto por el receptor.



El observador explicará si los comunicantes cumplieron las reglas. También declarará si lo manifestado por el receptor se ajusta a las expresiones del emisor.

Luego, se lleva a cabo una *rotación de los roles de cada miembro* del trío. Los tres estudiantes tienen la oportunidad de actuar en los tres roles.

Esta experiencia comunicacional puede repetirse en otras oportunidades.



**Recomendaciones para el facilitador:**

Esta técnica puede implementarse con estudiantes desde los 8 años de edad. En esa edad, se hace necesaria una adecuación de la terminología utilizada. Por ejemplo, los roles designados como "Emisor" y "Receptor", pueden ser denominados "el que habla" y "el que escucha".



**Práctica inspirada en:**

Maurin S. (2014). Educación emocional y social en la escuela. Bomum.