



ESCUCHA

La habilidad de escuchar consiste en dirigir la atención a otra persona que nos está hablando, y mantener nuestra atención en ella. Todos sabemos escuchar de forma natural, sin embargo podemos aprender cómo escuchar aun mejor. Mejorar nuestra habilidad de escucha nos permitirá conectar mejor con las personas, comprenderlas mejor, y también manejar adecuadamente las críticas y los reclamos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Ejercitar técnicas para escuchar mejor, conectar mejor, prevenir y desescalar conflictos.

PASO A PASO

El facilitador procede a realizar uno o más de los siguientes ejercicios, en orden.

EJERCICIO 1 – ESCUCHA SIMPLE

1. El facilitador invita a los participantes a organizarse en parejas. Cada pareja debe ubicarse cómodamente, distantes de las otras parejas.
2. El facilitador explica que en cada pareja uno de los participantes hablará durante tres minutos y el otro participante escuchará. A continuación, el facilitador da las instrucciones para los participantes que hablan, y luego para los participantes que escuchan.
3. El facilitador da las **instrucciones para los participantes que hablan**: “Esto es un monólogo. Debes hablar de manera ininterrumpida durante tres minutos. Si te quedas sin nada que decir, tranquilo. Puedes permanecer en silencio y seguir hablando cuando tengas algo que decir. Los tres minutos te pertenecen por completo. Puedes usarlos si quieres y como quieras. Sólo tienes que saber que cuando estés listo para hablar habrá una persona lista para escucharte. Sugerencias para el monólogo: ¿Qué sientes en este momento? ¿Te ha sucedido algo hoy de lo que quieras hablar? Cualquier otra cosa de lo que desees hablar.”
4. El facilitador da las **instrucciones para los participantes que escuchan**: “Tu misión es escuchar. Mientras lo haces, presta toda tu atención a quién está hablándote. No puedes hacerle preguntas durante esos tres minutos. Puedes responder a sus palabras con expresiones faciales, gestos de asentimiento o frases breves como «ya veo» o «entiendo». Únicamente puedes hablar para esto. Intenta no excederte, para no dirigir tú la conversación. Y si el otro se queda sin nada que decir, dale espacio para el silencio y prepárate por si vuelve a hablar.”
5. Luego que han pasado los tres minutos, los roles se intercambian. El facilitador puede recordar las instrucciones para los que hablan y los que escuchan.
6. Al terminar el ejercicio se invita a los participantes a comentar su experiencia.
7. Finalmente el facilitador explica que el ejercicio muestra que todos tenemos naturalmente la capacidad de escuchar, y que en este ejercicio mejoramos nuestra habilidad sólo dedicándole tiempo y callando. Escuchar permite generar buenas experiencias y entrenar nuestra atención.

Ejercicio traducido y adaptado de Chade-Meng Tan (2014).

EJERCICIO 2 – ESCUCHA ACTIVA

1. El facilitador invita a los participantes a organizarse en nuevas parejas.
2. Cada pareja debe ubicarse cómodamente, distantes de las otras parejas.
3. El facilitador explica que este ejercicio consta de dos partes:
 - a. **PRIMERA PARTE: MONÓLOGO Y ESCUCHA.** En esta parte la persona que habla lo hace durante cuatro minutos. Los cuatro minutos le pertenecen en su totalidad, así que, si se quedas sin cosas que decir, pueden quedarse los dos en silencio, y si más adelante tiene algo que decir puede hacerlo. Algunas sugerencias de temas de conversación:
 - i. La visión de sí mismo. Lo que piensa de sí, lo que le gusta, lo que querría cambiar, etcétera.
 - ii. Alguna situación complicada que le haya sucedido y de la que quiera hablar.
 - iii. Cualquier otro tema importante para el participante.

En esta parte la otra persona escucha. Su trabajo consiste en ofrecerle toda su atención a su interlocutor como regalo. Está haciéndole el regalo de su atención. No puede hablar salvo para demostrar su atención en lo que está escuchando, pero sin excederse.

- b. **SEGUNDA PARTE: CERRAR EL CÍRCULO.** Luego de los 4 minutos, el que estaba escuchando repite a su pareja lo que escuchó. Puede empezar diciendo, «Lo que he escuchado es...». A continuación, el participante que había hablado originalmente explica a su pareja si su resumen está perfecto, o si hay errores, o faltan cosas, o sobran. En ese caso, la pareja nuevamente hace un resumen. Repetimos esto hasta que quién habló originalmente esté seguro de que su pareja lo ha entendido a la perfección. Podemos prolongar esta parte todo el tiempo que sea necesario, o hasta haber cumplido seis minutos.
4. Luego, las parejas intercambian roles, y realizan la actividad nuevamente.
5. Al terminar el ejercicio el facilitador invita a los participantes a comentar su experiencia ¿Qué les gustó de la experiencia? ¿Qué cosas no les gustó? ¿Cuál fue la parte fácil y la parte difícil?
6. Finalmente, el facilitador explica que en este ejercicio se ilustra el poder de la escucha activa. La acción de parafrasear permite dar al hablante una señal extra de que fue escuchado, y al mismo tiempo obliga al oyente a prestar mucha atención de manera de hacer un buen resumen.

Ejercicio traducido y adaptado de Chade-Meng Tan (2014).

EJERCICIO 3 – ESCUCHA INMERSIVA

1. El facilitador invita a los participantes a organizarse en nuevas parejas y a ubicarse cómodamente, distantes de las otras parejas.
2. Se explica que este ejercicio añade un nivel de complejidad más, el nivel de inmersión.
3. El facilitador explica que este ejercicio consta de dos partes:
 - a. **PRIMERA PARTE: MONÓLOGO, ESCUCHA E INMERSIÓN.** En esta parte la persona que habla lo hace durante cuatro minutos. Mientras habla, mantiene parte de su atención en las sensaciones de su propio cuerpo (**esta es la inmersión**). Los cuatro minutos le pertenecen en su totalidad, así que, si se quedas sin cosas que decir, pueden quedarse los dos en silencio, y si más adelante tiene algo que decir puede hacerlo. Algunas sugerencias de temas de conversación:
 - i. La visión de sí mismo. Lo que piensa de sí, lo que le gusta, lo que querría cambiar, etcétera.
 - ii. Alguna situación complicada que le haya sucedido y de la que quiera hablar.
 - iii. Cualquier otro tema importante para el participante.

En esta parte la otra persona escucha. Su trabajo consiste en ofrecerle toda su atención a su interlocutor como regalo. Está haciéndole el regalo de su atención. Mientras escucha, mantiene parte de su atención en las sensaciones de su propio cuerpo (**esta es la inmersión**). No puede hablar salvo para demostrar su atención en lo que está escuchado, pero sin excederse.
 - b. **SEGUNDA PARTE: CERRAR EL CÍRCULO.** Luego de los 4 minutos, el que estaba escuchando repite a su pareja lo que escuchó. Puede empezar diciendo, «Lo que he escuchado es...». A continuación, el participante que había hablado originalmente explica a su pareja si su resumen está perfecto, o si hay errores, o faltan cosas, o sobran. En ese caso, la pareja nuevamente hace un resumen. Repetimos esto hasta que quién habló originalmente esté seguro de que su pareja lo ha entendido a la perfección. Podemos prolongar esta parte todo el tiempo que sea necesario, o hasta haber cumplido seis minutos.
4. Luego, las parejas intercambian roles, y realizan la actividad nuevamente.
5. Al terminar el ejercicio el facilitador invita a los participantes a comentar su experiencia ¿Qué les gustó de la experiencia? ¿Qué cosas no les gustó? ¿Cuál fue la parte fácil y la parte difícil?
6. Finalmente, el facilitador explica que en este ejercicio se pone en práctica la habilidad de escuchar a nuestro cuerpo y a nosotros mismos, al tiempo que se escucha a la otra persona. Se explica que identificar nuestras sensaciones corporales y emociones mientras escuchamos, nos hace más emocionalmente inteligentes, y mejora nuestra capacidad de respuesta asertiva, sobre todo cuando escuchamos cosas que nos molestan, como críticas o quejas.

Ejercicio traducido y adaptado de Chade-Meng Tan (2014).

MÁS INFORMACIÓN

- Meng-Tan, Ch. (2014). Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace).
- Treasure, J. (2011) 5 Ways to Listen Better. Video recuperado de: https://www.ted.com/talks/julian_treasure_5_ways_to_listen_better?referrer=playlist-listen_up



Guía de Actividades “Escucha” por [Grupo Ciencia Más Diálogo - ONG de Desarrollo Ciencia Más Diálogo](#) se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).