



Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela
Clima junto



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ESCUCHA EMPÁTICA



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	LIDERAZGO - SOPORTE - ENFOQUE EN SOLUCIONES
Adecuado para	Profesorado
Nivel de dificultad	Medio
Ajuste	Grupo
Número mínimo de participantes	2
Duración media	1 hora y media
Equipos/materiales especiales	No
Versión online	Sí, pero limitado





PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY



	Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela Clima junto	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	--	--

1. Visión general

Este ejercicio para parejas y grupos ayuda a comprender la importancia de la escucha empática y aprender a convertirse en un oyente empático.

La escucha empática es un importante crecimiento personal y habilidades relacionales.

El oído (como el gusto, el tacto, la vista) es uno de nuestros sentidos naturales. Siempre sentimos algo en la vida cotidiana, no necesariamente requiere atención especial. Escuchar, sin embargo, requiere concentración y atención. Escuchar es intencional (como contar) incluso un solo "mensaje" (por ejemplo, una historia, música). Las personas nacen con audición, pero la escucha se desarrolla aprendiendo en contextos (sociales).

Practicar la escucha empática significa que

- Permite que la otra persona dirija la conversación y determine el tema que se está discutiendo.
- Manténgase absolutamente atento a lo que la otra persona está diciendo.
- Evite interrumpir, incluso cuando tenga algo importante que agregar.
- Haga preguntas que estén abiertas e invite más a participar al orador.
- Evite llegar a conclusiones prematuras u ofrecer soluciones.
- Reflexiona sobre el orador lo que escuchaste .


Puede practicar sus habilidades de escucha empática con diferentes ejercicios, pero en este ejercicio nos centramos en uno en el que trabaja con sus estudiantes para aumentar sus habilidades de escucha empática.

2. Objetivos / Beneficios

La escucha empática ofrece un valor significativo para alguien que enfrenta un problema, ya que permite que las dificultades se resuelvan en compañía de un oyente atento y consciente.

La escucha empática crea un espacio seguro para la resolución de conflictos y la resolución de problemas, genera respeto, confianza y comprensión mutua, alivia la tensión y la discordia y fomenta una mayor intercambio profundo de sentimientos e información.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela Clima junto	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	--	--

1. Relacionados CLÚSTERES DE HABILIDADES

El enfoque del ejercicio está en la escucha empática como una habilidad tanto para maestros como para estudiantes. La habilidad se refiere a la capacidad de escuchar empáticamente a sus estudiantes. Como tal, está vinculado a "APOYO".

También es importante apoyar la estructura y el desarrollo próximo y construir relaciones, que son parte del "LIDERAZGO". En una asignatura similar también es relevante para el enfoque en "SOLUCIONES", ya que requiere buenas habilidades de escucha empática por parte de los profesores y también para sus alumnos cuando trabajan en grupos.

Para el "LIDERAZGO" es relevante las prácticas grupales reflexivas, ya que sin la capacidad de un grupo para escuchar activa y empáticamente a otros miembros, la reflexión puede no ser tan efectiva, particularmente en relación con el liderazgo colaborativo y la dinámica de poder en la relación.

3. Cómo hacer el ejercicio

Paso 1 / Preparación:

(OBLIGATORIO para explicar cómo preparar y presentar el ejercicio al participante)

Antes de comenzar el ejercicio, explique brevemente lo que significa escuchar empáticamente.

El ejercicio real enfatiza tres ingredientes clave:


- Rompe;
- Paráfrasis verbal;
- Paráfrasis no verbal.

Use preguntas abiertas sobre sus gestos. Por ejemplo; "Mientras hablabas, sacudiste la cabeza; ¿Qué significa? "; " Moviste la mano mientras hablabas de este tema: ¿qué crees que te comunica este gesto?".

- Permite silencios: resiste el impulso de llenar el silencio.
- Y sobre todo: mantener la calma.

Luego explique cómo se hará realmente el ejercicio, es decir, explique que consiste en practicar tres aspectos de la escucha empática y que el ejercicio se repite 2 o 3 veces (si se considera relevante) en para que todos los participantes experimenten los tres roles presentes en el ejercicio:

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela Clima junto	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	--	--

1. Hablante.
2. Oyente.
3. Observador. El papel es observar el diálogo entre el hablante y el oyente y proporcionar retroalimentación constructiva.

Como nota rápida, el ejercicio se puede hacer sin el rol de observador, debido a limitaciones de tiempo, sin embargo, el rol agrega información valiosa y ser un observador le permite mirar hacia el exterior en el proceso de escuchar. Si el maestro trabaja con una pareja, debe asumir el papel de observador.

Paso 2

En la primera parte del ejercicio real, los participantes son introducidos al tema de la paráfrasis.

El profesor explica a los participantes el término paráfrasis y lo que significa, es decir, la reformulación de los pensamientos y / o sentimientos de otra persona. Le da el mensaje al orador de que el oyente está escuchando, y que está interesado, se preocupa por lo que el orador está diciendo y está tratando de averiguar qué es importante para el orador.



Los participantes también reciben información sobre lo que se espera que parafraseen. El maestro explica que deben parafrasear el contenido, la emoción (particularmente de los hablantes, la voz y el lenguaje corporal), o ambos. El oyente debe ser consciente de que una buena paráfrasis llega al núcleo de lo que el orador estaba diciendo y debe ser más corta que las palabras originales. Siempre debe comenzar con "tú" (no "yo"). En esencia, pretende captar la intención de los ponentes y no repetir exactamente las palabras de los oradores, pero al mismo tiempo no debe introducir nuevos conceptos o pensamientos.

El maestro luego da ejemplos. Sin embargo, puede decidir tener una breve práctica de paráfrasis si cree que esto mejoraría el ejercicio de escucha empática y que, debido a las características de sus participantes, esto mejoraría la efectividad del ejercicio completo de escucha empática.

Si el profesor decide hacer una práctica corta, estos son los pasos sabios:

1. *Crear pares.*
2. *Pida a los participantes que hablen sobre un tema que sea importante en sus vidas durante unos 30-60 segundos como máximo.*
3. *Cuando el orador termina, el oyente parafrasea el contenido, recordando las reglas para parafrasear.*

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela Clima junto	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	--	--

Paso 3

Después de que el profesor explica la paráfrasis, se introduce el tercer aspecto del ejercicio, que está relacionado con la paráfrasis no verbal y la comunicación no verbal.

El profesor discute con los participantes estrategias para reflejar los sentimientos descritos en la Fase 2.

Además de estos, el maestro también puede decidir proporcionar ejemplos o imágenes y pedir a los participantes que analicen si existe una paráfrasis no verbal adecuada.

El profesor también puede decidir hacer una práctica corta. En este caso, una buena opción sería usar los mismos pares que en el ejercicio del Paso 2, pero voltear los roles y luego pedirle al oyente que practique la paráfrasis no verbal.

Paso 4

Después de estos pasos, se lanza un ejercicio de escucha empática en toda regla.



Ahora el maestro asigna los tres roles: Hablante, Oyente y Observador. Se enfatiza el papel del observador, es decir, observar el diálogo entre el orador y el entrevistador, para proporcionar retroalimentación constructiva.

El profesor indica un estímulo a utilizar en el ejercicio y que debe marcar el inicio del ejercicio real. El estímulo debe expresar la preocupación o reflexión del hablante en relación con el problema, o el reto a afrontar en el ejercicio. Un ejemplo sería "Hace poco pensé en cómo manejo situaciones difíciles/emocionales, me preocupan los problemas que enfrentan los jóvenes, como yo o mayores que yo para encontrar un trabajo" (la redacción depende del tema a tratar).

El oyente luego escucha lo que el orador está expresando, y después de que el orador ha compartido sus pensamientos iniciales, el oyente permanece en silencio y usa una pausa. Si esta pausa no requiere que el orador agregue más detalles o explicaciones a los pensamientos iniciales, el oyente usa una paráfrasis verbal de lo que dijo el hablante, luego se detiene de nuevo.

Si el hablante aún no expresa sus pensamientos, el oyente debe usar una pregunta abierta (incorporando paráfrasis verbal en la pregunta) y luego se detiene nuevamente. Se debe instruir al oyente que los descansos no deben durar para siempre, pero no se establece ningún límite de tiempo para ellos.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela Clima junto	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	--	--

Durante el ejercicio completo, el presidente debe usar paráfrasis no literales durante los momentos en que el Presidente está hablando.

El ejercicio dura unos 90-120 segundos.

El observador dejará constancia de lo siguiente:

- Las pausas, es decir, describen el momento en que tuvo lugar la pausa (es decir, después de un simple silencio por parte del oyente, parafraseando o pregunta abierta) y cuánto duró.
- La reacción del hablante a la paráfrasis verbal, tanto en sus expresiones verbales como no verbales.
- La paráfrasis no verbal del oyente.

Los roles se invierten para que cada uno de los tres participantes tenga la oportunidad de practicar los tres roles.

Paso final / Conclusión:

(OBLIGATORIO explicar qué hacer para concluir el ejercicio)

Después de los tres pasos, se les pide a los participantes que compartan su experiencia en la actividad. Las siguientes preguntas se pueden utilizar para solicitar sus respuestas:



- Pausa: ¿Qué pasa con el tiempo promedio de espera de los oyentes? ¿Cuál fue la reacción del hablante cuando el oyente usó una pausa? ¿Cuál crees que es el propósito de la ruptura?
- Parafraseando (verbal y no verbal): ¿qué estrategias utilizaste para ayudar a parafrasear el contenido?; ¿Cómo mostró su oyente interés y atención mientras hablaba?; ¿Cómo mostró el oyente su paráfrasis no verbal?; ¿Qué quieres eliminar de la paráfrasis?
- ¿Cómo fue para el Oyente/hablador/Observador hacer este ejercicio?
- ¿Qué sucedió cuando cambiaste de roles y cómo tu experiencia en el primer rol (en el segundo y tercer paso del ejercicio) afectó a tu comportamiento e interacción?

4. Reflexión final

Después del ejercicio, el profesor puede preguntar:

- ¿Cómo fue para el Oyente/Orador/Observador hacer este ejercicio? Si el maestro ha asumido el papel de observador, debe expresar cómo fue para ellos, después de que los participantes hayan respondido a estas preguntas.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela Clima junto	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	--	--

- ¿Qué sucedió cuando cambiaste de roles y cómo tu experiencia en el primer rol (en el segundo y tercer paso del ejercicio) afectó a tu comportamiento e interacción? En el caso de que el profesor haya actuado como observador, sólo los participantes responden a esta pregunta y la observación de los roles cambiantes por parte del profesor en sus roles como observadores es abordado en las observaciones finales del maestro.
- ¿Qué aprendiste sobre esta actividad?
- ¿Cómo podría ayudarte el aprendizaje empático en tu vida?

Luego, el maestro finaliza resumiendo las conclusiones principales y lo que se ha aprendido en función de sus observaciones.



5. Materiales específicos

No se requieren materiales específicos

6. Consejos y trucos

- Tenga en cuenta las características de sus participantes, si es necesario haga los ejercicios/prácticas "intermedios" sobre la paráfrasis propuesta si siente que una explicación de su parte y los ejemplos proporcionados son insuficientes para transmitir el mensaje.
- Use vídeos e imágenes para mostrar realmente lo que está transmitiendo, como con videoclips cortos sobre el problema específico que desea resaltar. Si hay tiempo, una buena práctica podría ser mostrar, después del ejercicio y análisis, un clip y pedir a los participantes que resalten los errores cometidos por el oyente; generalmente esto La práctica funciona bien adaptando el clip a los grupos objetivo, por ejemplo, una película que sabes que se refiere a ellos, o una caricatura. Esto puede reforzar lo que aprendes de este ejercicio y te permite terminar la sesión con una actividad más lúdica.
- Asegúrese no solo de centrarse en los tres ingredientes que son el objetivo principal del ejercicio, sino que en sus conclusiones y observaciones finales resalta las conclusiones con respecto a todos los aspectos de la escucha empática como se menciona en la preparación del ejercicio.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Profesorado Y Alumnos Mejorar Escuela Clima junto	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	--	--

7. Versión online

El ejercicio se puede adaptar para ser practicado online, sin embargo, el énfasis estará entonces más en las pausas y la paráfrasis verbal y menos en la paráfrasis no verbal (ya que solo una parte del cuerpo). Utilizando una herramienta de videoconferencia, el ejercicio puede ser utilizado por un profesor que actúa como observador y tiene participantes en parejas. La sesión de trabajo del trío es tecnológicamente posible, pero complica las posibilidades de observación del profesor, por lo que recomendamos trabajar con dos participantes a la vez.

8. Bibliografía

- <https://positivepsychology.com/empathic-listening/>
- <https://www.healthline.com/health/empathic-listening>
- <https://www.youtube.com/watch?v=w13LC6DLMn8>
- Escucha empática: empoderar a las personas como líderes. Autor: Anna Christine Petersen. El Diario de Liderazgo Estudiantil. 2019
- Escuchar bien: el arte de la comprensión empática. Autor: William R. Miller. Wipf y Stock Publishers, 2018
- StoryTeller – Empoderar a las personas en riesgo de exclusión a través del desarrollo o la formación profesional de la narración de historias en los países de la UE
<http://learnstorytelling.eu/es/>

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---