

COMUNICACIÓN DE ESPEJO



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	LIDERAZGO; APOYO
Adecuado para	Profesores, alumnos
Nivel de dificultad	Bajo
Ajuste	Grupo
Número de participantes	2 o más
Duración media	60 minutos
Equipos/materiales especiales	No
Versión online	Sí

1. DESCRIPCIÓN

La práctica consiste en un diálogo entre dos o más personas (profesores y alumnos) con diferentes roles: al menos uno escuchando y al menos uno compartiendo sus sentimientos negativos sobre los acontecimientos de la última semana en clase.

Mediante el uso de una serie de técnicas de "mirroring", el objetivo de la práctica es estimular una relación empática entre los participantes, para apoyar el surgimiento de un proceso enfocado en la solución.

Como es bien sabido, la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de ver el mundo como uno lo ve (Rogers y Kinget, 1965).

En esta definición, el adverbio "CÓMO" tiene gran importancia. La empatía, de hecho, difiere de otras formas de relación con el otro, como la simpatía o la identificación, porque la persona empática intenta por un momento dejar de lado su propio juicio basado en su propio sistema de valores y lectura del mundo para captar el otro marco de referencia. Al hacerlo, la persona no se convierte en el otro (identificación), ni siente las emociones que el otro siente (simpatía), sino que permanece separado de esto. En esta práctica, entre las principales estrategias, proponemos parafrasear y resumir.

2. PROPÓSITOS/BENEFICIOS

La práctica tiene como objetivo entrenar habilidades empáticas, enfatizando la importancia de adoptar una perspectiva empática, preferiblemente solo cuando los participantes creen que están en una condición de serenidad suficiente para mantenerse en contacto con otras personas (condición que permite a los participantes pasar de sí mismos a los demás). Esta práctica puede ser útil para potenciar la comunicación empática de profesores y alumnos, trabajar en una serie de estrategias lingüísticas para conectar con el punto de vista, ideas y pensamientos de las personas implicadas, y en definitiva encontrar un entendimiento común.

3. HABILIDADES RELACIONADAS

- LIDERAZGO (Grupo No. 2)
- APOYO (agrupación n.4)

La práctica se centra principalmente en la dinámica de apoyo y liderazgo, considerando el marco de TASC.

1. Considerando el apoyo, la escucha empática puede ser un elemento que facilite la comunicación efectiva en el aula y, por lo tanto, un fortalecimiento de un liderazgo compartido y generalizado entre profesores y estudiantes.
2. Por otro lado, la dinámica de la escucha nos hace comprender la importancia de los diversos roles que el liderazgo puede asumir, no solo para aquellos que "lideran", sino también para aquellos que "siguen". Podemos escuchar de diferentes maneras: prestando atención a lo que el otro nos dice o escuchando pasivamente y, mientras tanto, pensando en otra cosa. La escucha activa es parte del primer modo (atención). Se refiere a una situación en la que el oyente está presente en la relación. Sin embargo, su postura, los asentimientos, la mirada (la llamada no verbal) y sus intervenciones muestran concreta y visiblemente su interés por el punto de vista del otro, tratando de suspender su juicio tanto como sea posible.

4. CÓMO HACER LA PRÁCTICA

Paso 1 / Preparación:

Encuentre al menos otro colega con quien practicar y acomódese en un lugar tranquilo de la escuela (o, si no puede usar los espacios escolares, puede hacer la práctica por videoconferencia, consulte las secciones finales de este documento).

El primer paso es asignar roles: el buscador de ayuda y el espejo.

Antes de comenzar, el ayudante piensa en las cosas que han salido "mal" en la última semana en la escuela, en las relaciones con los estudiantes o en las relaciones con los colegas. El que hace de espejo no debe hacer lo mismo, tratando de adoptar una actitud positiva, lo más positiva posible. Es esencial probar primero con su colega porque el reflejo, en la fase de preparación, funciona mejor entre "compañeros".

El buscador de ayuda identifica tres temas para compartir.

Puede escribirlos en una hoja de papel, describirlos en oraciones cortas y prepararse para leerlos o repetirlos en el espejo.

Paso 2 Aplica el primero a la estrategia/paráfrasis:

La primera estrategia es parafrasear, que consiste en repetir en parte, pero con tus propias palabras, lo que la otra persona ha dicho. Siga un ejemplo como este:

- Profesor A (busca ayuda): "No puedo trabajar con un alumno (Giorgio); Cada vez que trato de señalar un error durante los ejercicios de matemáticas que hacemos en clase, él no me escucha y siempre encuentra una excusa para no admitir el error o para ocultar una falta de compromiso".
- Profesor B (espejo): "Corrígeme si me equivoco: luchas por trabajar con Giorgio porque parece que no entiende tus enseñanzas, y esto te frustra. ¿Tiene sentido para ti?"

Como se puede ver en este ejemplo, el maestro B (el espejo) toma el punto de vista del maestro A (el que busca ayuda), tratando de "usar la misma ropa" desde el punto de vista de la comunicación, explicando su decepción sin agregar ni quitar nada. Parafrasear, por lo tanto, significa repetir en las propias palabras lo que uno ha entendido de la afirmación del otro, manteniendo así la atención en el punto de vista del interlocutor, captando sus sentimientos y pensamientos.

Paso 3 / Aplicar la segunda estrategia/resumen:

La segunda estrategia a practicar es la síntesis.

Como es un poco más complejo, te sugerimos que lo pruebes después de parafrasearlo.

Si parafrasear tiene la ventaja de acompañar al interlocutor paso a paso, el resumen es una forma de escucha activa en la que al interlocutor se le proponen diferentes conceptos dentro de una interacción prolongada.

En este caso, el oyente recoge los puntos clave de la conversación y los envía al orador, demostrando así que ha entendido lo que se ha dicho. Siga un ejemplo como este:

- Maestra A (buscando ayuda): "La situación es bastante complicada. Un grupo de estudiantes todavía no responde a mis solicitudes de actividades en el aula. Me confrontan con silencio o chistes irónicos que solo ellos entienden. Nunca han ido más allá de las bromas, pero tengo la sensación de que están planeando otra cosa. Traté de organizar actividades cooperativas para que interactúen más en clase, pero no ayudó mucho. Parece que siempre estoy distante de ellos, que no me involucro y que no me entienden. ¡No sé qué hacer!"

- Profesor B (espejo): "Entiendo que sus intentos de construir una cultura colaborativa con sus alumnos más recalcitrantes no están teniendo efecto, ni siquiera en términos de cercanía con ellos. Pero déjame pedirte un par de cosas para ayudarte a resumir lo que has dicho: ¿Cuáles crees que son los temas principales de tu narrativa hasta ahora? ¿Cuál crees que es el hilo conductor que conecta todas las cosas que dijiste en tu historia? Si pudiera encontrar un título que explique la historia que me has contado hasta ahora, ¿qué título podría ser?"

Aunque es un breve intercambio, se puede ver que B está ayudando a A a tratar de captar algunos puntos claves que A expresó al representar la situación, centrándose en lo que se ha dicho y también aprendiendo la situación que B tiene en este momento.

Paso 4 / Conclusión:

Prueba las dos estrategias con cinco oraciones y deja que el espejo practique con estrategias. Parafrasear y sintetizar pueden considerarse las dos técnicas importantes de comunicación empática. Sin embargo, es esencial enfatizar que para que ambos sean efectivos, el oyente debe tratar de suspender el juicio tanto como sea posible, aplicar curiosidad y respeto hacia la narración del otro.

5. REFLEXIÓN FINAL

El ayudante y el espejo deben reflexionar sobre lo que hicieron al probar estas estrategias. Una especie de conversación común debe hacerse al final de la práctica o inmediatamente después de un par de días. Trate de enfocar la conversación en los siguientes puntos:

- ¿Qué apreció el buscador por la ayuda de la actitud del espejo hacia él? ¿En cambio, qué no le gustó?
- ¿Cuáles son las ideas/pensamientos/sentimientos/emociones que el ayudante tiene al pensar en la actitud del espejo hacia él?
- ¿Qué ideas/pensamientos/sentimientos/emociones tenía el espejo al tratar de actuar empáticamente hacia el ayudante?
- ¿Crees que funcionó bien el espejo al aplicar la actitud empática hacia el ayudante?
- ¿Cuáles fueron las principales dificultades durante la interacción entre los buscadores de ayuda y el espejo?
- ¿Cómo se podría aplicar esta estrategia a los estudiantes?



6. EQUIPOS/MATERIALES ESPECIALES

No se necesitan materiales especiales. Use solo una hoja de papel para que el solicitante de ayuda escriba las cinco oraciones.

7. CONSEJOS

Teniendo en cuenta que el papel del Espejo puede ser un poco desafiante, especialmente si la persona acaba de comenzar a enseñar, si el maestro al que se le pide que haga el Espejo está demasiado involucrado emocionalmente con el trabajo, podría ser una idea no dejarlo ser parte de él. Es preferible que el oyente (espejo) evite elegir este rol en los períodos más estresantes de las actividades educativas, precisamente para poder acercarse al otro (buscador de ayuda) sin confundir su punto de vista con el de los demás. Si la historia del buscador de ayuda parece demasiado desafiante, pídale un breve descanso, beba un poco de agua, respire y comience a escuchar de nuevo. Si no puedes entender lo que dice el ayudante, no te preocupes por preguntar y decir que no entiendes. Trate de evitar consejos y sugerencias tanto como sea posible. Haz un esfuerzo por escuchar y aplicar las dos estrategias.

8. VERSIÓN ONLINE

Puede configurar una versión online utilizando las herramientas de videoconferencia disponibles en la actualidad, como Google Meet, Zoom, etc. La actividad preparatoria es la misma y los pasos a seguir.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Kraybill, K. (2003). Crear y mantener un ambiente de trabajo saludable Una guía de recursos para retiros de personal. Disponible online en:
<https://nhchc.org/wp-content/uploads/2019/08/ResourceGuideforStaffRetreats.pdf>

