

Guía didáctica

¿Me escuchas, Berta?

El cuento

"¿Me escuchas, Berta?" es un cuento que nos presenta algunas de las bases de la escucha activa a través de su protagonista, en distintos momentos del día a día, y aporta recursos y estrategias para mejorar la comunicación.

Un cuento de Júlia Prunés con ilustraciones de Cristina Méndez



La escucha activa

Escuchar es mucho más que oír. Implica todo un proceso cognitivo que nos permite identificar y comprender los sonidos que captamos a través del sentido del oído, prestando atención.

La **escucha activa** va algo más allá: podríamos decir que **se trata de una actitud a la hora de escuchar, que consigue que la otra persona se dé cuenta de que es escuchada, que se la entiende y se la respeta**. Facilita la comunicación y la empatía.

Aspectos a tener en cuenta durante la escucha activa:

- Mantener contacto visual y mostrar interés con la mirada.
- Observar e interpretar el lenguaje no verbal de la otra persona a la vez que se tiene cuidado y se toma conciencia de lo que se expresa con el propio. Esto implica prestar atención a:
 - la postura y el movimiento del cuerpo
 - la expresión de la cara
 - la mirada
 - el tono de voz
- Utilizar diferentes estrategias para expresar que se la escucha, se la comprende y se la respeta:
 - con sonidos y pequeños asentimientos que indiquen que se está siguiendo la explicación.
 - haciendo preguntas concretas sobre lo que está contando.
 - Parafraseando, o sea, resumiendo puntualmente lo que acaba de explicar.
 - Validando sus emociones y opiniones aunque no se compartan, evitando realizar un juicio.
 - Evitando distracciones y neutralizando posibles interferencias.
 - Evitando interrumpir a la otra persona.
 - Evitando dar consejos o aportar opinión, a menos que se pida.
- Empatizar, prestando atención a las emociones y necesidades de la otra persona y procurando ver lo que nos cuenta desde su punto de vista, desde el respeto y la comprensión.

Propuestas para trabajar el cuento y la escucha activa en primaria

ACTIVIDAD 1: Entrenamos la escucha

Objetivos específicos:

- Tomar consciencia y prestar atención en la escucha.
- Potenciar y reforzar la capacidad de atención a través del oído.

Descripción de la actividad:

En silencio y con los ojos cerrados, dedicamos un minuto a escuchar los sonidos que nos rodean, manteniendo la atención. Como se trata de un entrenamiento, se pueden hacer variaciones para aumentar su dificultad, por ejemplo:

- adivinando sonidos concretos: vehículos, animales, fenómenos meteorológicos, etc.
- localizando sonidos que se emitan desde distintos lugares y distancias. Este ejercicio también se puede hacer en movimiento; entonces, deberán seguirlo.
- escuchando un tema musical, discriminando los distintos instrumentos.
- creando tus propios ejercicios, que promuevan la atención a partir del sonido.

Ten en cuenta que:

Para realizar esta actividad es necesario que los niños y niñas sean capaces de mantener el silencio durante un rato; por lo tanto, puedes empezar dedicando solo unos segundos y aumentar el tiempo poco a poco, o también realizar la actividad en grupos reducidos. Reserva unos minutos para las preguntas de “Fin del entrenamiento”, que encontrarás en la última página de la guía.



ACTIVIDAD 2: Te escucho, ¿me escuchas?

Objetivos específicos:

- Tomar consciencia de la importancia de la escucha en la comunicación.
- Identificar algunas interferencias en la escucha activa.

Descripción de la actividad:

Pondremos en práctica diferentes formas de escuchar para descubrir en qué momentos sentimos que se nos escucha y en qué momentos no:

- Realiza la actividad en parejas y decide si va a ser todo el rato con la misma persona o prefieres que estas vayan cambiando.
- Ten preparadas distintas indicaciones escritas para que las vayan poniendo a prueba una tras otra.



Por ejemplo:

- Tienes prisa y lo expresas con todo el cuerpo: mira el reloj, mueve las piernas, resopla de vez en cuando...
 - Te aburre lo que te cuenta, no te interesa nada y lo expresas con el cuerpo: te fijas en otras cosas, escuchas qué dicen los de tu alrededor, los brazos te pesan, bostezas... y de vez en cuando intenta cambiar de tema eligiendo otro que quizá te interese más.
 - No estás de acuerdo con lo que dice y lo expresas con el cuerpo: haces que no con la cabeza, te ríes... Le interrumpes para decirle que no tiene razón y para dar tu opinión.
 - No te crees nada de lo que te dice y lo expresas con el cuerpo: levantas las cejas y miras hacia arriba con los ojos, niegas con la cabeza... Se lo haces saber diciéndole palabras como: “¡Anda ya!”, “¿No crees que exageras un poco?”.
 - Te interesa lo que te cuenta y se lo haces notar con todo el cuerpo: conectas con la mirada, haces pequeños movimientos con la cabeza conforme sigues la conversación con interés.... Le puedes hacer alguna pregunta para que te cuente más cosas, hacer sonidos y asentir con la cabeza para que se dé cuenta de que sigues la conversación.
- Reflexionad en grupo sobre cómo se han sentido con los diferentes tipos de escucha: ¿Por qué creen que unos facilitan la comunicación y otros interfieren en ella? Hablad de los momentos en los que se sienten escuchados y escuchadas y sobre qué aspectos desean mejorar, para ponerlo en práctica. Por ejemplo, se pueden preparar recordatorios para colgar en el aula o los pasillos y compartíroslos con las familias para que lo practiquen en casa también.

Ten en cuenta que:

Sólo se trata de una propuesta que puedes adaptar y transformar como te convenga según la edad y la madurez de tu alumnado.

Es posible que no sepan de qué hablar y puedan necesitar que propongas un tema concreto. Reserva unos minutos para las preguntas de “Fin del entrenamiento”, que encontrarás en la última página.

ACTIVIDAD 3: La caja facilitadora de conversación

Objetivos específicos:

- Identificar elementos que interfieren en la comunicación.
- Aportar estrategias para neutralizar las interferencias, facilitando la comunicación.

Descripción de la actividad:

Construiremos una caja facilitadora de conversaciones como la del cuento, para usar en clase. Puede ser una caja física, decorada, o un dibujo para colgar en la cartelera. Pensad en aquellos elementos que interfieren en la comunicación y representadlos con dibujos o por escrito para meterlos dentro de la caja. Esto les ayudará a identificarlos y neutralizarlos en cuanto se presenten en su día a día.

Puedes implicar a las familias, haciendo que cada niño o niña prepare su caja facilitadora de conversaciones para llevar a casa.



Ten en cuenta que:

Es posible que solo nombren elementos físicos, como por ejemplo los móviles y otras pantallas. Ayúdales nombrando otras interferencias, como por ejemplo:

- **Emociones:** Cuando experimentamos ira, tristeza, ansiedad, prisa, miedo, inquietud, euforia, impaciencia, etc., nos resulta más complicado escuchar de forma activa.
- **Pensamientos y prejuicios:** Estos nos llevan a juzgar lo que dice la otra persona y, por lo tanto, interfieren en la escucha activa. Es como si sólo pudiésemos escuchar esa vocecita interior del pensamiento, que sentimos más cerca y más fuerte que la persona que habla.
- Seguro que surgen **otros aspectos intangibles** que a menudo actúan como interferencia en la comunicación. Reserva unos minutos para las preguntas de “Fin del entrenamiento”.

Fin del entrenamiento:

Las actividades del Programa Empàtik finalizan siempre con las preguntas de “Fin del entrenamiento”, que activan la metacognición y nos ayudan a ser conscientes de los aprendizajes alcanzados, identificar los mecanismos que se han utilizado para llegar a ellos y a reconocer las fortalezas que han facilitado el proceso, dando sentido al aprendizaje y haciéndolo significativo.

Al tratarse de un entrenamiento, las actividades se pueden repetir de forma más o menos periódica. Las preguntas de “Fin del entrenamiento” permiten observar la evolución del aprendizaje a lo largo del tiempo, por lo que puede ser interesante realizar un registro.

Preguntas de “Fin del entrenamiento”: (de final y de finalidad)

- ¿Qué has aprendido con esta actividad?
- ¿Cómo crees que lo has aprendido? ¿Qué pasos de Empàtik has entrenado?
- ¿Qué te ha parecido más fácil? ¿Y más difícil? ¿Te ha sorprendido algo?
- ¿Para qué crees que te puede servir?

Si crees que les falta madurez o el hábito, per llegar a conclusiones por sí mismos, puedes simplificar las preguntas o guiar las respuestas a partir de tus observaciones.

En los siguientes QR encontrarás el vídeo con la narración del cuento entero. También hallarás más información y más recursos didácticos del programa Empàtik para descargar:

[Narración del cuento en vídeo:](#)



[Recursos didácticos del programa Empàtik:](#)

