

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 nos 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 la respeta**. Facilita la comunicación y la empatía.

Aspectos a tener en cuenta durante la escucha activa:

- Mantener el contacto visual y mostrar interés con la mirada.
- Observar e interpretar el lenguaje no verbal de la otra persona a la vez que tenemos cuidado y tomamos conciencia de lo que expresamos con el nuestro. 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 expresarle que le escuchamos, comprendemos y respetamos, tales como:
 - con sonidos y pequeños asentimientos que indiquen que estamos siguiendo su explicación.
 - haciendo preguntas concretas sobre lo que nos está explicando.
 - Parfrasear, o sea, hacer resúmenes puntuales de lo que se nos acaba de explicar.
 - Validar sus emociones y opiniones, evitando realizar un juicio, aunque no las compartamos.
 - Evitar distracciones y neutralizar posibles interferencias.
 - Evitar interrumpir a la otra persona.
 - Evitar dar consejos y nuestra opinión a menos que se nos pidan.
- Con empatía: prestando atención a las emociones y necesidades de la otra persona y procurando verlo 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 del alumnado, a través del sentido del oído.

Descripción de la actividad:

En silencio y con los ojos cerrados, se dedica un minuto a escuchar los sonidos que les rodean, prestando atención. Al tratarse de un entrenamiento, se pueden hacer variaciones y aumentar su dificultad, por ejemplo:

- con sonidos concretos para adivinar: vehículos, animales, fenómenos meteorológicos, etc.
- desde lugares distintos, que tendrán que localizar. Este ejercicio también puede realizarse en movimiento; entonces, deberán seguirlo.
- escuchar un tema musical discriminando los distintos instrumentos.
- crea tus propios ejercicios que promuevan la atención a partir del sonido.

Ten presente que:

Para realizar esta actividad es necesario que sean capaces de mantener un rato de silencio y por lo tanto, puedes empezar dedicando unos pocos segundos e ir aumentando el tiempo poco a poco, o bien 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?

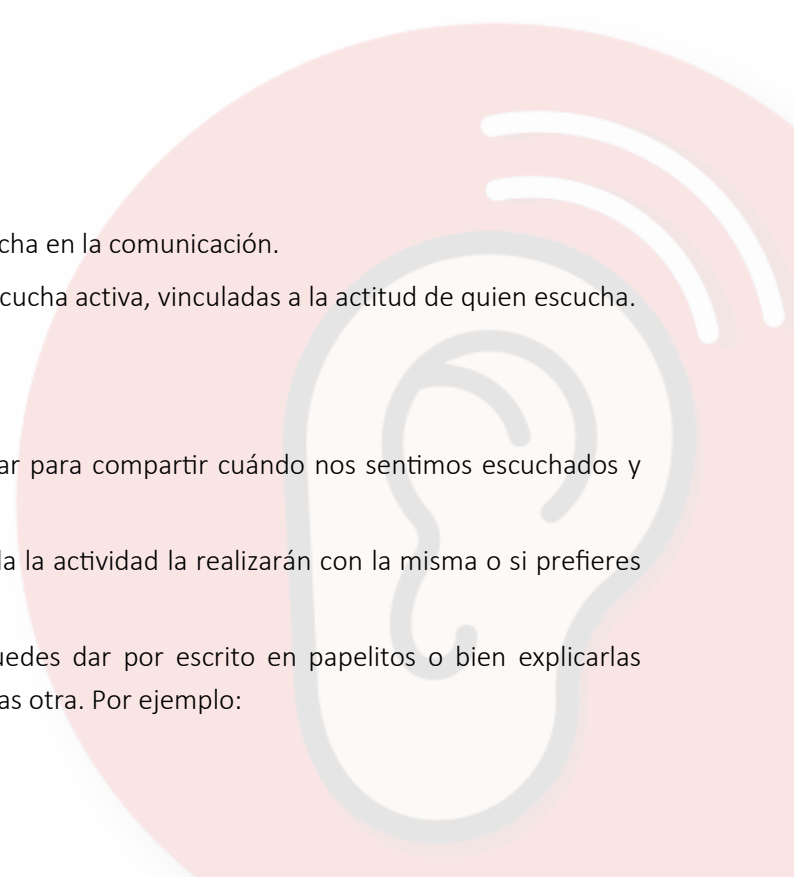
Objetivos específicos:

- Tomar consciencia de la importancia de la escucha en la comunicación.
- Identificar algunas de las interferencias de la escucha activa, vinculadas a la actitud de quien escucha.

Descripción de la actividad:

Pondremos en práctica diferentes formas de escuchar para compartir cuándo nos sentimos escuchados y escuchadas y cuándo no:

- La actividad se realiza en parejas, decide si toda la actividad la realizarán con la misma o si prefieres que vayan cambiando.
- Ten preparadas distintas indicaciones, que puedes dar por escrito en papelitos o bien explicarlas oralmente y que irán 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 por otro que te interese.
 - No estás de acuerdo con lo que dice y lo expresas con el cuerpo (haces que no con la cabeza, te ríes...) y le interrumpes para decirle que no tiene razón y dar tu opinión.
 - No te crees nada de lo que te dice y expresas con el cuerpo (levantas las cejas y miras hacia arriba con los ojos, niegas con la cabeza...) y 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 asientes 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: ¿cuáles facilitan la comunicación y cuáles interfieren y por qué? Hablad de los momentos en los que se sienten escuchados y escuchadas de una manera u otra y en qué aspectos desean mejorar para ponerlo en práctica; por ejemplo, preparad unos carteles recordatorios para colgarlos en el aula o los pasillos. Puedes compartirlos con las familias para que las pongan en práctica en casa también.

Ten presente 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 pueden 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:

Construcción de una caja facilitadora de conversaciones para usar en clase; puede ser una caja física, decorada o también dibujada para colgar en la cartelera. Pensad en aquellos elementos que interfieren en la comunicación, para representarlos con dibujos o bien por escrito y meterlos dentro de la caja. Esto les ayudará a identificarlos y neutralizarlos en cuanto se presenten, en su día a día.

Peudes implicar a las familias, y que cada niño y niña prepare su caja facilitadora de conversaciones para llevar a casa.

Ten presente que:

Es posible que solamente nombren elementos físicos como por ejemplo los móviles y otras pantallas, proponles interferencias distintas como:

- Emociones: cuando experimentamos ira, tristeza, ansiedad, prisa, miedo, inquietud, euforia, impaciencia, etc. nos resulta más complicado escuchar de forma activa.
- Pensamientos y prejuicios: que nos llevan a juzgar lo que dice el otro y, por lo tanto, interfieren en la escucha activa. Es como si sólo pudiéramos escuchar esa vocecita interior del pensamiento, que sentimos más cerca y más fuerte que la de quien nos 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 cuatro preguntas 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 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 del “Fin del entrenamiento”: (fin 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?

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

[Narración del cuento en vídeo:](#)



[Recursos didácticos del programa Empàtik:](#)

