

# Guia didàctica

## Que m'escoltes, Berta?

### El conte

*Que m'escoltes, Berta?* és un conte que ens presenta algunes de les bases de l'escolta activa a través de la seva protagonista, en diferents moments del seu dia a dia, i ens aporta recursos i estratègies per millorar la comunicació.

Un conte de Júlia Prunés amb  
il·lustracions de Cristina Méndez



### L'escolta activa

Escotar és molt més que parar l'orella. Implica tot un procés cognitiu que ens permet identificar i comprendre els sons que captem a través del sentit de l'oïda, posant-hi atenció.

L'**escolta activa** va una mica més enllà; podríem dir que es tracta d'una **actitud a l'hora d'escoltar que fa que l'altra persona s'adoni que és escoltada, que se l'entén i se la respecta**. Facilita la comunicació i l'empatia.

Aspectes que cal tenir presents durant l'escolta activa:

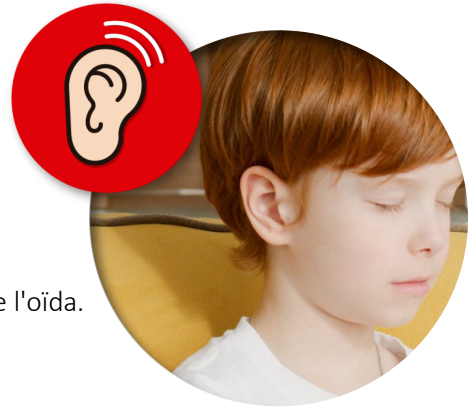
- Mantenir el contacte visual i una mirada que mostri interès.
- Observar i interpretar el llenguatge no verbal de l'altra persona i tenir cura i prendre consciència d'allò que expressem amb el nostre. I això implica posar atenció, per exemple, en:
  - la postura i el moviment del cos
  - l'expressió de la cara
  - la mirada
  - el to de veu
- Utilitzar diferents estratègies per expressar-li que és escoltada, compresa i respectada, com ara:
  - fent alguns sons i petits moviments que indiquin que estem seguint la seva explicació.
  - fent preguntes concretes sobre allò que ens està explicant.
  - Parafrasejar, o sigui, fer resums puntuals del que se'ns acaba d'explicar.
  - Validar les seves emocions i opinions, evitant fer-ne un judici, encara que no les compartim.
  - Evitar distraccions i neutralitzar possibles interferències.
  - Evitar interrompre l'altra persona.
  - Evitar donar consells i la nostra opinió si no se'ns demanen.
- Fer-ho amb empatia: posant atenció en les emocions i les necessitats de l'altra persona i procurant veure-ho des del seu punt de vista; des del respecte i la comprensió.

## Propostes per treballar el conte i l'escolta activa a primària

### ACTIVITAT 1: Entrenem l'escolta

#### Objectius específics:

- Prendre consciència i parar atenció en el fet d'escoltar.
- Potenciar i reforçar la capacitat d'atenció de l'alumnat a través de l'oïda.



#### Descripció de l'activitat:

En silenci i amb els ulls aclucats, dediqueu un minut a escoltar els sons que us envolten, posant-hi atenció. Com que es tracta d'un entrenament, podeu anar fent variacions i augmentar-ne la dificultat:

- amb sons concrets que hauran d'endevinar (vehicles, animals, fenòmens meteorològics...).
- fent sonar diversos sons des de llocs diferents, que hauran de localitzar. Aquest exercici també es pot fer en moviment, i l'hauran de seguir.

També podeu escoltar una peça musical procurant discriminar els diferents instruments que hi sonen. Desplega la teva creativitat i pensa en més exercicis que promoguin l'atenció a partir del so.

#### Tingues present que:

Per fer aquesta activitat cal que l'alumnat sigui capaç de mantenir una estona de silenci i, per tant, potser hauràs de començar dedicant-hi pocs segons i anar augmentant el temps a poc a poc o bé fer l'activitat amb grups reduïts. Reserva uns minuts per dedicar-los a les preguntes de la Fi d'entrenament que trobaràs a l'última pàgina.

### ACTIVITAT 2: T'escolto, m'escoltes?

#### Objectius específics:

- Prendre consciència de la importància de l'escolta en la comunicació.
- Identificar algunes interferències de l'escolta activa.

#### Descripció de l'activitat:

Posarem en pràctica diferents maneres d'escoltar i descobrirem quan l'escolta és activa i quan no:

- L'activitat es fa en parelles (decideix si tota l'activitat la fan amb la mateixa parella o si prefereixes que vagin canviant).
- Tingues preparades diferents indicacions, que pots donar per escrit en paperets o bé explicar-les oralment i que aniran posant a prova una darrere l'altra. Per exemple:



- Tens pressa i l'expresses amb tot el cos (mires el rellotge, se't belluguen les cames, esbufegues de tant en tant...).
  - T'avorreix el que t'explica, no t'interessa gens i li fas notar amb el teu cos (et fixes en altres coses, escoltes què diuen els del teu voltant, els braços et pesen, badalles...), i de tant en tant intentes canviar de tema per alguna cosa que t'interessi a tu.
  - No estàs d'acord amb el que diu i li fas notar amb el cos (fas que no amb el cap, te'n rius...), i el vas interrompent per dir-li que no té raó.
  - No et creus res del que et diu i li fas notar amb el teu cos (aixeques les celles i mires amunt amb els ulls, fas que no amb el cap...), i li fas saber dient-li paraules com: «Apa, va! Vols dir que no exageres?».
  - T'interessa el que t'explica i li fas notar amb tot el cos (hi connectes amb la mirada, fas petits moviments amb el cap mentre segueixes la conversa amb interès...). Li pots fer alguna pregunta perquè t'expliqui més coses, fer sons perquè s'adoni que segueixes la conversa...
- Reflexioneu en grup com us han fet sentir els diferents tipus d'escolta; quins faciliten la comunicació i quins hi interfereixen i per què. Parleu dels moments en què us escolteu d'una manera o d'una altra i penseu en quins aspectes voleu millorar i com posar-ho en pràctica. Per exemple, prepareu uns rètols recordatoris per tenir-los penjats a l'aula. Compartiu-los amb les famílies, perquè també els posin en pràctica a casa.

### Tingues present que:

Només és una proposta; adapta-la i transforma-la com et vagi millor segons l'edat i la maduresa del teu alumnat. És possible que no sàpiguen de què parlar i poden necessitar que proposis un tema concret. Reserva uns minuts per dedicar-los a les preguntes de la Fi d'entrenament (a l'última pàgina).

## ACTIVITAT 3: La capsa facilitadora de converses

### Objectius específics:

- Identificar elements que interfereixen en la comunicació.
- Aportar estratègies per neutralitzar les interferències, facilitant la comunicació.

### Descripció de l'activitat:

Construïu una capsa facilitadora de converses per a la classe (pot ser una capsa de cartró, decorada o també dibuixada per penjar-la a la cartellera). Penseu en aquells elements que representen una interferència en la comunicació, representeu-los amb dibuixos o bé per escrit i dipositeu-los a dins. Us ajudarà a identificar-los i neutralitzar-los quan es presentin en el dia a dia.

Planteja't la possibilitat d'implicar-hi les famílies, fent que cada infant prepari la seva capsa facilitadora de converses per dur-la a casa.



## Tingues present que:

És possible que només anomenin elements físics com els que surten al conte, com els mòbils i altres pantalles. Proposa altres interferències com, per exemple:

- Algunes emocions: quan experimentem ira, tristesa, ansietat, pressa, por, neguit, eufòria, impaciència, etc., ens és més complicat escoltar de forma activa.
- Alguns pensaments i prejudicis ens porten a jutjar el que diu l'altre i, per tant, interfereixen en l'escolta activa. És com si només poguéssim escoltar la veueta interior dels pensaments, que la sentim més a prop i més fort.
- Segur que sorgeixen altres aspectes intangibles que actuen sovint com a interferència en la comunicació.

Reserva uns minuts per dedicar-los a les preguntes de la Fi d'entrenament.

## Fi d'entrenament:

Les activitats del programa Empàtik finalitzen, sempre, amb quatre preguntes que activen la metacognició i ajuden a prendre consciència dels aprenentatges assolits, identificar els mecanismes que s'han utilitzat per arribar-hi i les fortaleses que han facilitat el camí, els quals donen sentit a l'aprenentatge i fan que sigui significatiu.

Com que es tracta d'un entrenament, les activitats es poden repetir de forma més o menys periòdica. Les preguntes de la Fi d'entrenament permeten observar l'evolució de l'aprenentatge al llarg del temps; per això pot ser interessant fer-ne un registre.

### Preguntes de Fi d'entrenament: (fi de final i de finalitat)

- Què has après fent aquesta activitat?
- Com creus que ho has après? Quins passos d'Empàtik has entrenat per arribar-hi?
- Què t'ha semblat més fàcil? I més difícil? T'ha sorprès alguna cosa?
- Per què creus que et pot ser útil?

En els següents QR hi trobaràs el vídeo amb la narració del conte, informació i més recursos didàctics del programa Empàtik per descarregar-los.

[Narració del conte en vídeo:](#)



[Recursos didàctics del programa Empàtik:](#)

