

LIDERAZGO

Organización y país: INPRO, República Checa

Nombre de la actividad: ¿Me escuchas?

Resumen (¿Qué voy a aprender?): Vas a aprender a escuchar activamente a los demás y verás lo fácil que es malinterpretar a alguien, aunque creas que estás escuchando bien. Aprenderás a concentrarte en el discurso de los demás y a resumir su discurso de forma comprensible. Además, con esta herramienta aprenderás a ser paciente y empático.

Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?): Es muy fácil no entender a alguien, y con esta herramienta verás lo fácil que es en realidad. Después de terminar esta actividad, comprenderás que es importante escuchar activamente y, al mismo tiempo, cómo hacerte entender. Además, cuando se escucha correctamente y no hay malentendidos, se mejoran las relaciones personales en el trabajo, lo que hace que el ambiente laboral sea más agradable.

Materiales: Tienes que preparar temas sobre los que puedan hablar los participantes. Depende de ti si eliges algunos temas fáciles, como la cultura pop, la moda o los deportes, o si quieres profundizar con temas como una teoría del origen del universo. No obstante, los participantes pueden hablar de sus propios temas.

Tiempo: Durante esta actividad no es necesario medir el tiempo con precisión, pero se recomienda que ninguno de los participantes que hablen lo haga durante más de 3-5 minutos y que ninguno de los que escuchen lo haga durante más de 1-2 minutos.

Target group: Cualquier persona

Instrucciones para los facilitadores

Esta actividad es buena para practicar la escucha activa, así como para saber si uno es bueno o no en ella. Esta actividad no sólo fomenta la capacidad de escucha, sino también la empatía, la comunicación y el desinterés. Todas estas cualidades debe poseerlas un buen líder. También se pretende que se entienda lo importante que es escuchar a los demás y lo sencillo que es malinterpretar a alguien.

En primer lugar, pregunte a los participantes cómo se evaluarían a sí mismos en cuanto a la escucha activa. Tal vez tengan una fuerte sensación de que son buenos oyentes.

Una vez realizada esta actividad, vuelve a preguntarles cómo se evaluarían ahora y si cambiarían su autoevaluación.

Prepara algunos temas de conversación con antelación, sería bueno que algunos de los temas sean fáciles (música, deportes, etc.) y otros pueden ser más difíciles, por ejemplo, el origen de la vida en la Tierra. Sin embargo, los participantes pueden hablar de cualquier tema que deseen. Es importante que el orador hable sobre el tema que le convenga.

Divida a todo el grupo de participantes en parejas. Uno de los miembros de la pareja será "el orador" y el otro "el oyente". El orador hablará sobre el tema que haya elegido y el oyente tratará de escuchar con la mayor atención posible.

Una vez que el orador haya terminado, la tarea del oyente es recapitular lo que ha dicho el orador con la mayor precisión posible. Si el oyente ha prestado atención, debería ser capaz de recapitular todo lo que se ha dicho. Sin embargo, en caso de que el oyente no haya estado atento, la versión de la historia que recapitule será diferente de la que contó el orador.

Tareas y procedimiento:

Divida el grupo de participantes en parejas. Uno de los miembros de la pareja será el oyente y el otro será el orador. Puedes asignar temas para hablar o el orador puede elegir su propio tema.

La tarea del oyente será prestar atención a todo lo que se ha dicho, porque cuando el orador termine, se le pedirá que recapitule el discurso con precisión.

Una vez que el oyente haya terminado, podrá cambiar de rol dentro de esta pareja, o bien cambiar las parejas por completo. El siguiente proceso será el mismo que en las rondas anteriores.

Conclusión y evaluación:

Es fundamental mantener un debate tras finalizar esta actividad. Pregunte a los participantes cómo se autoevaluarían después de terminar esta actividad, si ha cambiado en comparación con los pensamientos iniciales o no. Y si están satisfechos con sus resultados. El debate posterior puede consistir en preguntas como "¿fue mejor para mí ser el que escuchaba o el que hablaba?", "¿qué aprendí sobre mí mismo?" o "¿crees que escuchar y comprender mejor puede mejorar el ambiente de trabajo?".



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

Tras varias rondas, puedes pedir a los participantes que hagan una lista de lo que constituye una buena escucha activa y que utilicen estos consejos en su lugar de trabajo.