

A escoita activa



e outras estratexias que favorecen a comunicación

ISTO NON É ESCOITA ACTIVA



<https://youtu.be/BSsLqaORvo0>

Pregunta 1: ¿Cómo se sentiu o personaxe da ra?

Pregunta 2: ¿Qué é o que impediu a comunicación?

A EMPATÍA

Nos conflitos debemos mostrar empatía coas persoas.

Empatía significa poñerse no lugar do outr@.

Demostrar empatía significa estar presente, atender verdadeiramente á persoa que fala

Pregunta: cómo demostras ti que estás escoitando?

Un Exemplo de escoita ignorada



https://youtu.be/ZCL_QdsauZE

1. MOSTRAR EMPATÍA E PRESTAR ATENCIÓN COA LINGUAXE NON VERBAL

- non verbal:
 1. postura do corpo.
 2. proximidade correcta (varía segundo a cultura)
 3. xestos de asentimento verbal: palabras neutrais, dicindo: "ajá", "si,si ", "entendo" ..

2. ACLARAR

- facer preguntas abertas (cóntame mais sobre iso, qué sucedeu entón?..)
- preguntar sen interrogar
- pedir que nos comenten mais sobre unha situación

Adeviña

Primeiro: o animal que estou pensando utilizando preguntas que eu poda responder con si ou non...

Despois: o animal que estou pensando utilizando preguntas abertas, das que dan pé a falar moito.

3. PARAFRASEO

- consiste en dicir con outras palabras o que o outro dixo.
- cumpre a función de suavizar as palabras do outro, así como de comprobar que é correcto o que comprendes.

Exemplos:

- *entón, o que queres dicir é..... e así?*
- *se entendín ben, o que pasou foi.... non e´?*

1.. TARXETINAS PARAFRASEO 251-251

4. O REFLEXO

- Consiste en facer explícito o sentimento que está detrás do que nos conta.

Cumple a misión de que a outra persoa se de conta de cómo se está sentindo con esa situación

“Entendo que esta situación faiche sentir moi frustrado, é así?”

5. RESUMO OU SÍNTESE

- consiste en recapitular as partes esenciais, as posturas centrais do problema.
- *“resumindo, trátase dun problema de falta de confianza entre os dous, a partir do día en que recibíó a mensaxe no móbil.”*

6. REFORMULAR E BUSCAR PUNTOS EN COMÚN

- Consiste en darlle un novo enfoque ao problema. Tamén, en buscar puntos en común entre as dúas partes co obxecto de achegalas.

“Entendo que para ós dous é moi importante a fidelidade nunha parella, de ahí que sexades esixentes con este tema.”

“Vexo que ós dous vos disgusta que alguén moleste a outra persona, especialmente cando esta persona non ten demasiadas oportunidades de defenderse, ¿non é?”

A collection of colorful paper clips arranged in a circle. The clips are in various colors: green, yellow, orange, red, purple, blue, and teal. They are arranged in a circular pattern, with some overlapping. The background is white.

XOGO DE CLIPS "UN PUNTO EN COMÚN" (PÁGINA 73 TIEMPO DE MEDIACIÓN. BOQUÉ)

7. PREGUNTAS SOBRE O FUTURO

- Consiste en utilizar o condicional ou plantexar situacións hipotéticas sobre o futuro.
- Ten a intención de saír de situacións de enroque e plantear solucións.

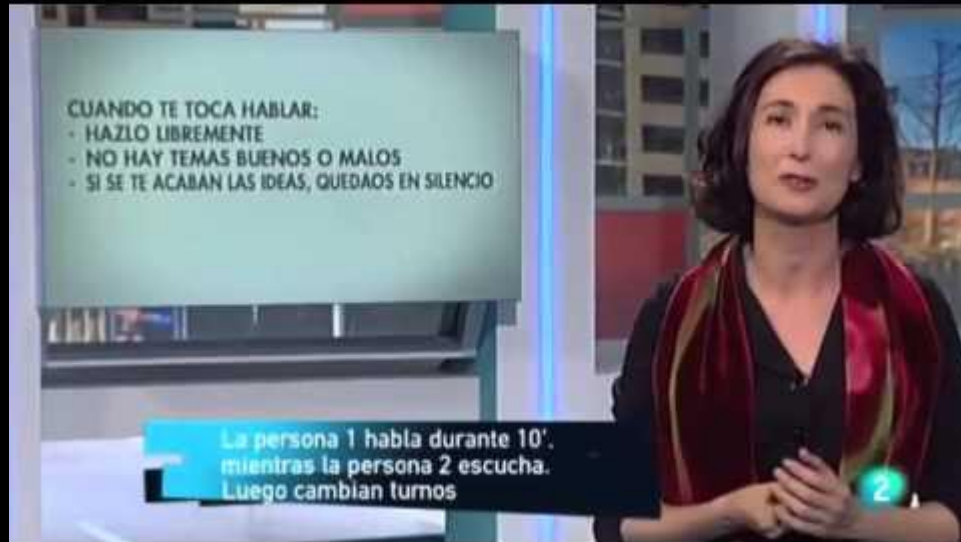
Que farías ti se Rafa deixase de insultarte hoxe mesmo?

Como será a vosa relación cando este conflito se solucione?

Que cres que tería que suceder para que Dani non se achegue ó teu irmán?

Que podería pasar se este conflito non se soluciona?

PRACTICAMOS A ESCOITA



<https://youtu.be/Uuhu-0UufsQ>



DO LIBRO "TIEMPO DE MEDIACIÓN" MATERIALES FOTOCOPIABLES

2. PUZZLES: A ESCOITA ACTIVA (PÁXINA 255-258)



CRITICAR
IGNORAR
INTERRUMPIR
TRANQUILIZAR
ACONSEJAR
QUITAR IMPORTANCIA
AMENAZAR



MOSTRAR EMPATÍA
REFLEJAR
PARAFRASEAR
ACLARAR
RESUMIR
REFORMULAR
PREGUNTAS CIRCULARES

factores que impiden ou favorecen a comunicación



<https://youtu.be/cWun8nRoPrU>



<https://youtu.be/18VdGJBZ1Dg>

- **Ejercicio:**

En grupo, realizar as representaci3ns propuestas en “Construir la paz” Carmen Boqu3. P3ginas 134-140.

Conclusión:

**Debemos demostrar que estamos
concentrados en lo que nos conta. Para
iso, utilizamos as técnicas de escoita
activa.**

Compromiso:

**>Empregar as técnicas de
escoita activa aprendidas
durante esta sesión.**