



ONGI ETORRI

HEI

HERRITARTASUNERAKO ESKOLA IREKIA

ESCUELA ABIERTA DE LA CIUDADANÍA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

OBJETIVO:

Conocer y comprender nuestras limitaciones personales para escuchar activa y eficazmente.

Aprender a escuchar para conversar mejor y comprender a otras personas

PROGRAMA:

- 1.- Conversación y relación es lo mismo: la importancia de la escucha en la conversación
- 2.- Limitaciones a la escucha: creencias, supuestos, excusas,... ¿cómo reconocerlas?
- 3.- Aprendiendo a escuchar:
 - Voluntad de escucha
 - Observación personal: darse cuenta
 - Claves de escucha activa
- 4.- La escucha al máximo nivel: empatía
- 5.- La empatía como el arte de comprender emociones ¿Cómo desarrollar nuestra capacidad de empatía?



Respeto



Tª U. Otto Scharmer.



“Yo no soy lo que dices que soy “

Era un profesor comprometido y estricto, conocido también por sus alumnos como un hombre justo y comprensivo.

Al terminar la clase, ese día de verano, mientras el maestro organizaba unos documentos encima de su escritorio, se le acercó uno de sus alumnos y en forma desafiante le dijo:

Profesor, lo que me alegra de haber terminado la clase es que no tendré que escuchar mas sus tonterías y podré descansar de verle esa cara aburridora.

El alumno estaba erguido, con semblante arrogante, en espera que el maestro reaccionara ofendido y descontrolado.

El profesor miró al alumno un instante y en forma muy tranquila le preguntó:

-¿Cuando alguien te ofrece algo que no quieres, lo recibes?

El alumno quedo desconcertado por la calidez de la sorpresiva pregunta.

-Por supuesto que no, contestó de nuevo en tono despectivo el muchacho. -Bueno, prosiguió el profesor, cuando alguien intenta ofenderme o me dice algo desagradable, me está ofreciendo algo, en este caso es una emoción de rabia y rencor, que puedo decidir no aceptar.

-No entiendo a que se refiere, dijo el alumno confundido.

-Muy sencillo, replicó el profesor, tú me estás ofreciendo rabia y desprecio y si yo me siento ofendido o me pongo furioso, estaré aceptando tu regalo, y yo en verdad prefiero obsequiarme mi propia serenidad.

-Muchacho, concluyó el profesor, tu rabia pasará, pero no trates de dejarla conmigo, porque no me interesa, yo no puedo controlar lo que tú llevas en tu corazón pero de mí depende lo que yo cargo en el mío.

Cada día, en todo momento, tú puedes escoger qué emociones o sentimientos quieres poner en tu corazón y lo que elijas lo tendrás hasta que decidas cambiarlo.

Es tan grande la libertad que nos da la vida que hasta tenemos la opción de amargarnos o ser felices.

¿Qué escogiste tú?

¿Qué has escuchado?

Lo que fue
dicho

Qué idea tan interesante!
Deberíamos considerarla...

Lo que pensé y
sentí y no dije

¡Menuda tontería!
¡Nunca funcionará!

¿Cómo resolver el dilema de la
Columna Izquierda?



C.I.: Lo que pensé , sentí y no dije:

Sentí temor de que no esté listo.

Pensé más te vale. (Alivio)

Pensé no lo puedo creer, es un desastre

Mejor quédate callado porque si hablas te mato. (Bronca)

*Otra vez se equivocó, para qué se lo pedí.
(desesperación)*

Encima no entiende nada (frustración)

Mejor lo hago yo, desaparece de mi vista.(frustración-bronca)

C.D.: Lo que fue dicho:

- *(Yo) Hola Mikel ¿tienes el informe?*
- *(Mikel) Por supuesto*
- *(Yo) ¡Pero esto no sirve!*
- *(Mikel) Silencio...*
- *(Yo) No lo puedo creer, la presentación es hoy.*
- *(Mikel) Pero por qué ¿qué pasa?*
- *(Yo) Deja, no tengo tiempo, yo lo hago.*

La Columna Izquierda nos sucede sí o sí.

No podemos controlar la aparición de los pensamientos, emociones y sentimientos en nuestra columna izquierda. La CI “ocurre”

¿Qué ocurre si expresamos directamente el contenido de la Columna Izquierda?

Si los expresamos literalmente, podemos crear un conflicto, dañar nuestras relaciones y sentirnos mal.

¿Qué ocurre si callamos o expresamos el contenido de la Columna Izquierda “maquillado”?

Si no los expresamos, o decimos una verdad “cosmética”, nunca enfrentamos el verdadero problema, generamos relaciones hipócritas y las toxinas se vuelven contra nosotros mismos.



La energía de la Columna Izquierda no se puede ocultar del todo, siempre se transmite.

¿Qué alternativa tenemos? ¿CÓMO PODEMOS SER HONESTOS,

RESPETUOSOS Y EFECTIVOS AL MISMO TIEMPO?

TALLER: Escucha y Empatía

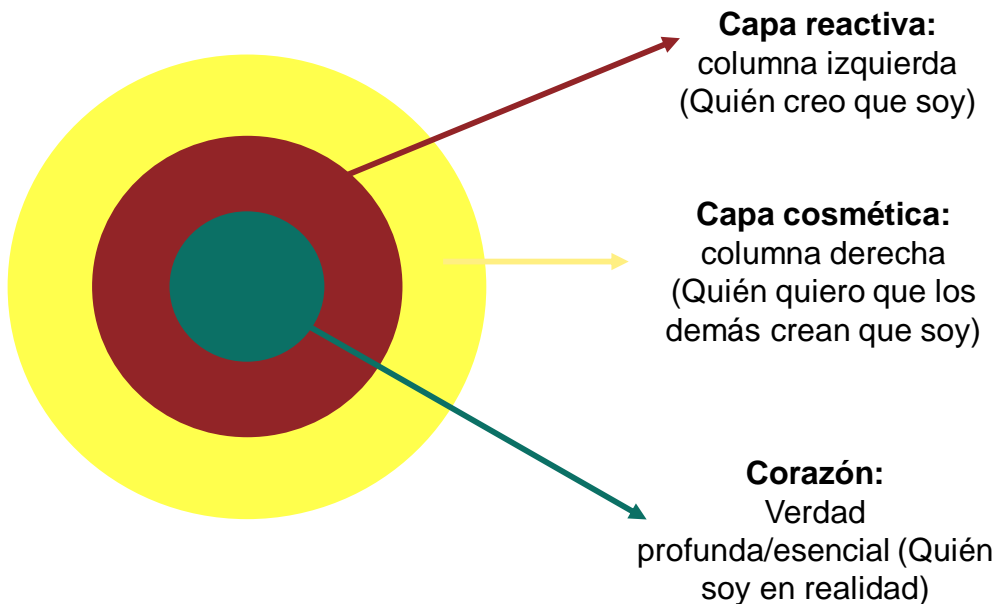
¿Qué puede hacer cada uno con los sentimientos y pensamientos de la CI?

-  Volcarlo todo: decirlo
-  Tragarse todo: no decirlo

“Si te enfrentas a dos malas opciones ... elige una tercera.”



Destilarlo: transformar la toxicidad en una oportunidad de aprendizaje.



“Eres un idiota”

“En mi opinión estás actuando como un idiota.”

“Estoy preocupado por tu conducta y tu actitud”

“Tengo una perspectiva diferente.”

COMPRESIÓN Y RESPETO, ES LO IMPORTANTE PARA CONVIVIR CON LOS DEMÁS, Y SOBRE TODO ¿SABES QUÉ? NO CREER QUE UNO ES MEJOR QUE NADIE



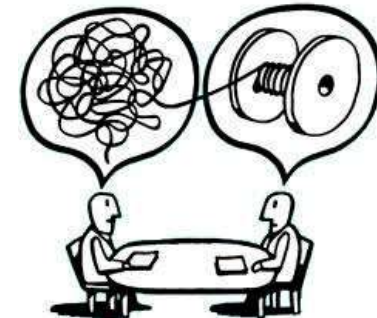
ESCUCHA PROFUNDA

“La extraordinaria habilidad de ocuparte solo en entender al otro”

CLAVES para ESCUCHAR. Del libro *¿Cómo se lo digo?* E. Sacanell

- ✓ Estar presente
- ✓ Acallar nuestra conversación interna
- ✓ Gestiona tus emociones
- ✓ Da legitimidad a la otra persona
- ✓ Deja espacio y tiempo para que la otra persona se exprese.
- ✓ Presta atención a los mensajes no verbales
- ✓ Se consciente de tus interpretaciones
- ✓ Pregunta buscando entender
- ✓ Validar lo dicho por la otra persona
- ✓ Reconocer sus sentimientos

La escucha genera escucha: Sé tú el 1º



¿Cuál es mi principal limitación a escuchar?



ESCUCHAR
con
EMPATÍA

PERCEPCIÓN SISTÉMICA

ENFOQUE ANÁLITICO

Separa: Se concentra en un elemento

Considera la *naturaleza* de las interacciones

Se apoya en la precisión de los *detalles*

La validez de los hechos se basa en *pruebas experimentales* en el marco de una Tª

Modelos precisos y detallados , pendientes de aplicación

Eficaz en *interacciones lineales*

Lleva a *acciones programadas al detalle*

Conocimiento de los *detalles*, con metas menos definidas

ENFOQUE SISTÉMICO

Une: Se concentra en las interacciones entre los elementos

Considera los *efectos* de las interacciones

Se apoya en a percepción *global*

La validez de los hechos se basa en la *comparación del funcionamiento* del modelo con la realidad

Modelos insuficientemente rigurosos, útiles para decidir y tomar acción

Eficaz en *interacciones circulares*

Lleva a una *acción por objetivos*

Conocimiento de las *metas*, con detalles menos definidos

EJERCICIOS:

1.- Desarrollando la INTEROCEPCIÓN (Capacidad de sentir los mensajes que nos da nuestro cuerpo).

EJERCICIO: Cerrar los ojos y poner las manos encima de las piernas (muslos cercad de rodilla) y traten de notar si son capaces de sentir los latidos del corazón.

2.- PERCEPCIÓN SISTÉMICA. Practicando....

- Repara en tu lenguaje y en el de los demás y trata de observar que palabras se usan que denotan metáforas de relaciones espaciales: “le siento cerca”, “me ha visto en medio”, etc. Aprender a usar esas metáforas es útil para entrenar la percepción sistémica y trabajar con constelaciones.
- Trata de utilizar distintos sentidos en alguna interacción social: no solo que ves o que escuchas, sino también que gustas, hueles, sientes en tus manos o por el cuerpo, que movimiento tiendes a hacer. Ponerse en contacto con los distintos canales de percepción es un modo de acercarse al lenguaje de las constelaciones.
- Trata de percibir constelaciones en medio de tu vida diaria; esto es, conexiones, cambios de postura, ángulos, distancias... Según movimientos que unos y otros (incluido tú) hagan. Es una forma de percibir que el mundo está más hecho de relaciones que de cosas.

REFERENCIAS:

- AMY CUDDY El lenguaje corporal moldea nuestra identidad.
www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=es#t-123867
- EMPATIZANDO. VIDEO Patch Adams -1' 54
https://www.youtube.com/watch?v=yfqKZL0f_hU
- DISTINGUIR Empatía vs Simpatía. Brené Brown
<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>
- PERCEPCIÓN SISTÉMICA. Escena de la película La leyenda de Bagger Vance.
https://www.youtube.com/watch?v=38bYbctx_18



HEI

HERRITARTASUNERAKO ESKOLA IREKIA
ESCUELA ABIERTA DE LA CIUDADANÍA

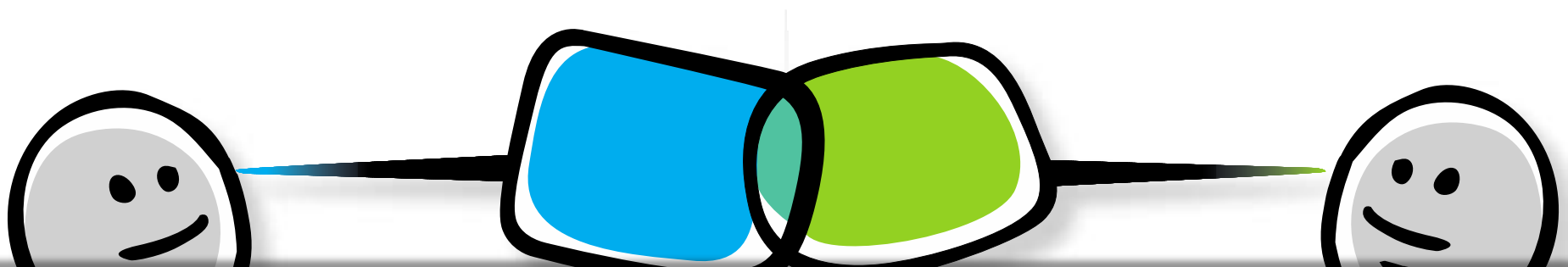
DINAMIKA PARTE-HARTZAILEA

Eskola eraikitzen

DINÁMICA PARTICIPATIVA

Construyendo la escuela

ESKERRIK ASKO *MUCHAS GRACIAS*



VITORIA-GASTEIZ
ZEURE BAITAKOA • PARTE DE TI



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala