



El arte de la escucha

8 DE MAYO DE 2023

16.00-20.00

CENTRO CÍVICO EL CAMPILLO



HEI

Itziar Amestoy Alonso

Esquema del taller

- Presentación
- Dinámica escucha: interna y externa
- Teoría: escucha activa y pasiva, selectividad en la escucha, los cuatro lados de la escucha

DESCANSO: 17:50-18:10

- Teoría: tipos de escucha, escucha activa y empática: descripción y técnicas.
- Dinámicas vivenciales
- Cierre y recogida del taller



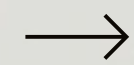


¿Quién es...?

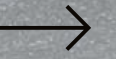
PREGUNTAS SI/NO

PREGUNTAS ABIERTA

Un
rato
para
escuchar



Dinámica vivencial escucha: en tríos



¿Qué es escuchar?



Diferente de oír

Escuchar implica

- prestar atención
- procesar
- preguntas
- interacción

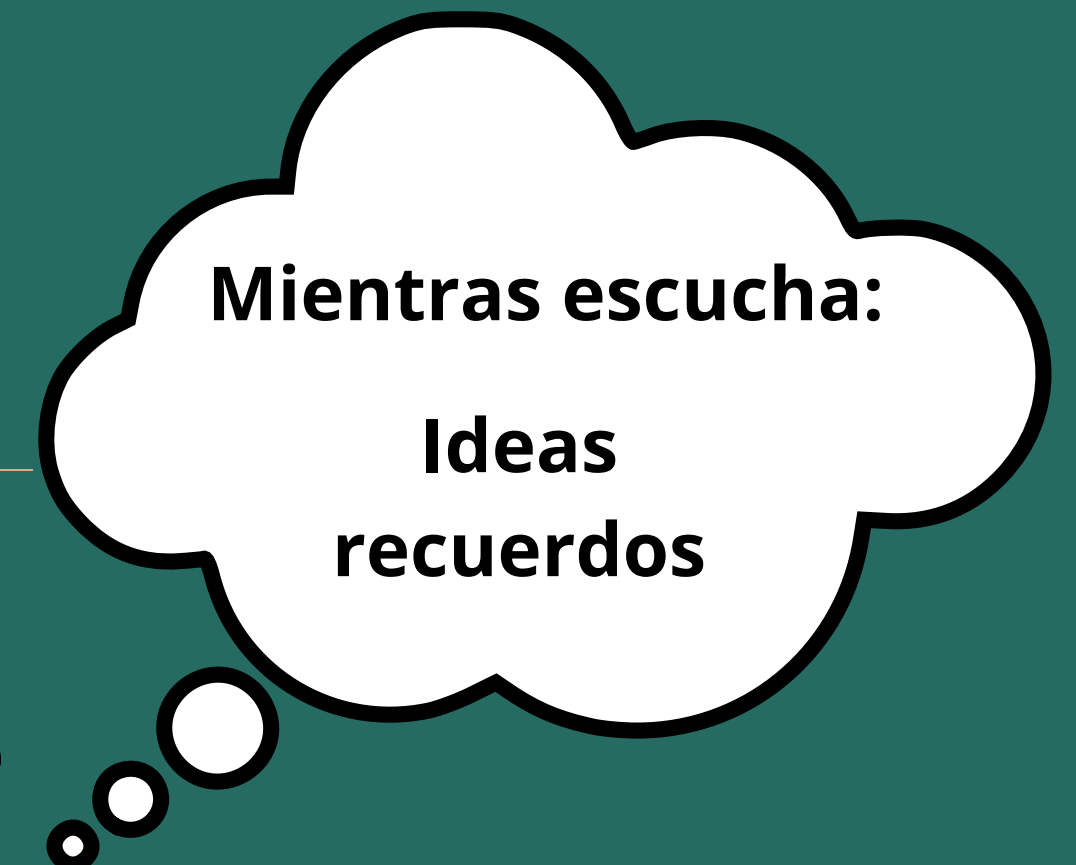
No sólo palabras



La escucha implica una actitud activa y receptiva hacia la otra persona, es decir, tener disponibilidad para considerar su perspectiva y tratar de comprender sus necesidades, deseos y preocupación



escucha activa y escucha pasiva



escucha pasiva

Presentes físicamente
Sin atención ni compromiso
Distracciones, pensando en
otras cosas
Escuchando sin entender

escucha activa

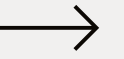
Esfuerzo consciente por
entender

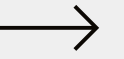
- Contacto visual
 - Atención al lenguaje corporal y a las señales no verbales
 - Observar el tono de voz
 - Demostrar comprensión
 - Hacer preguntas abiertas para fomentar una conversación más profunda y significativa.
-

Selectividad en la escucha

Al comunicar elegimos qué decir y qué no, ¿y al escuchar?

- ¿Donde pones tu atención?
- Obstáculo para la comunicación efectiva
- Cuando es apropiada
- Natural e inevitable





Escucha interna y escucha externa

EXTERNA

Atención a lo que
me viene de fuera



INTERNA

¿Qué me está
pasando a mí?

un equilibrio necesario

Los cuatro lados de la escucha →

Paul Watzclavich: es imposible no comunicar.

Friedemann Schulz von Thun: el modelo del cuadrado de la comunicación en su libro “El arte de conversar”.





Los cuatro lados de la escucha



Cuatro lados:

- 1.- Contenido**
- 2.- Autoexposición**
- 3.- Relación**
- 4.- Petición**

¿Dónde
poneis más
atención?





descanso

**NOS VEMOS EN 20
MINUTOS!**





Dinámica

"La pelota de parafraseo"



Tipos de escucha

ESCUCHA SELECTIVA

Se enfoca únicamente en lo que nos interesa

ESCUCHA PASIVA

Escuchar sonidos sin necesidad de comprender

ESCUCHA ACTIVA

Prestar atención completa a lo que se dice y cómo se dice

ESCUCHA EMPÁTICA

Implica ponerse en el lugar de la otra persona y entender su perspectiva y emociones

ESCUCHA CRÍTICA

Analizar y evaluar lo que se está diciendo para formarse una opinión o tomar una decisión

ESCUCHA REFLEXIVA

Comprender y asimilar el mensaje y luego reflexionar sobre su significado e implicaciones



Escucha activa y empática

- Perspectiva de Carl Rogers
- Habilidad que se puede aprender y desarrollar
- Atención plena
- Prejuicios y deseos propios
- Empatía: capacidad de entender las emociones, pensamientos y necesidades





Escucha activa y empática ¿para qué?

- Comunicación efectiva: transmitir un mensaje claro y preciso y asegurarse de que sea entendido



Escucha activa: barreras

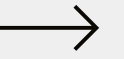
- Falta de atención
- Prejuicios
- Distracciones



Técnicas para entrenarla

- Parafrasear o reflejar
 - "Lo que estas diciendo es que..."
- Preguntas abiertas
 - ¿Como te hace sentir...?
- Clarificar
 - ¿Estás diciendo que esto?
- Validar
 - "Entiendo que esto debe ser difícil para ti"
- Silencio
 - Dar espacio al hablante





*¿Lo intentamos?
¿Nos escuchamos?*



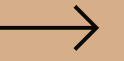
Escalera de inferencias

Chris Argyris para explicar uno de los principales problemas de la comunicación

- Escucha e interpretamos según nuestros prejuicios
- Si no preguntamos, subimos.
- Si preguntamos, bajamos



Dinámica



"Imágenes para aclarar"





**Qué nos
llevamos**

A close-up, low-angle shot of a bronze sculpture of a man's head and hand. The sculpture is highly detailed, showing the texture of the metal and the man's facial features. The man's head is turned slightly to the left, and his right hand is raised, with fingers spread, as if gesturing or holding something. The background is a clear, bright blue sky. The lighting is bright, highlighting the contours of the sculpture.

Muchas gracias!

Eskerrik asko!



El arte de la escucha



HEI

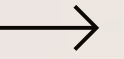
8 DE MAYO DE 2023

16.00-20.00

CENTRO CÍVICO EL CAMPILLO

Itziar Amestoy Alonso

Tipos de escucha



**Probemos
diferentes
escuchas**

Dinámica

"Historia en común"

