

7.4

Habla y escucha atenta

“Algunos piensan que son maravillosos con las personas porque hablan bien. No se dan cuenta que ser maravillosos con las personas significa escuchar bien”.
Marco Aurelio

¿Alguna vez te ha pasado que la persona con la que estás hablando te interrumpe constantemente o que cuando alguien más te está platicando algo importante dejas de prestarle atención y olvidas lo que te estaba diciendo? En estas situaciones la comunicación se dificulta. Por otro lado, ¿cómo te sientes cuando alguien realmente te escucha? En esta lección vamos a aplicar una técnica para escuchar y hablar atentamente.

1. Lee los letreros de *habla y escucha atenta*.

HABLA ATENTA

- Desde tu experiencia
- Breve y preciso
- Sobre el tema
- Amable



ESCUCHA ATENTA

- Atención a la persona que está hablando.
 - Observa tus impulsos a :
 - Interrumpir
 - Juzgar
 - Planear lo que vas a decir

No sigas esos impulsos y regresa tu atención a la persona que está hablando.



2. Busca a un compañero o compañera con quien trabajar. Conversarán durante cuatro minutos. Escucharán una campana que indicará los cambios de acciones durante este ejercicio.

Paso 1: Al sonar la campana por primera vez uno de los dos hablará durante dos minutos y el otro escuchará atentamente. Recuerda aplicar cada uno de los puntos del *habla y escucha atenta*. Cuando escuches, observa si aparece el deseo de interrumpir, dar tu opinión o si te distraes. Deja pasar esos impulsos como cualquier distracción y regresa tu atención a la persona que está hablando. El tema de la conversación será:

¿Quién es tu personaje favorito de alguna serie, cómic o película y qué es lo que más te gusta de él o ella?

Paso 2: Al escuchar la campana por segunda vez cambien de turno. La persona que escuchó, ahora hablará durante dos minutos y la persona que habló, escuchará.

GLOSARIO

Escucha atenta.

Forma de comunicación consciente que permite recibir y procesar información de manera constructiva. Sus elementos básicos consisten en empatizar con el punto de vista de la otra persona e identificar hábitos nocivos como nuestras tendencias habituales a emitir juicios, interrumpir o planificar la respuesta a nuestro interlocutor, para tratar de evitarlos o disminuirlos.

Habla atenta.

Forma de comunicación consciente que permite transmitir información de una manera constructiva. De acuerdo con Susan Kaiser, en la base de todo ejercicio de habla atenta encontramos tres preguntas centrales: ¿es verdadero lo que voy a compartir?, ¿es necesario que lo comparta?, ¿es considerado?¹

3. Discute con tus compañeros y con el profesor acerca de las siguientes preguntas:

- I. ¿Cómo les fue? ¿Lograron ver sus tendencias al hablar y al escuchar?
- II. ¿Para quiénes fue fácil? ¿A quiénes se les hizo difícil?
- III. ¿Cómo te sentiste al escuchar atentamente a tu compañero?

IV. ¿Cómo te sentiste al ser escuchado atentamente?

4. Reflexiona y responde:

- I. ¿Qué beneficio podría tener escuchar y hablar con los demás de forma atenta?

1. Véase Susan Keiser Greenland (2010), *The Mindful Child*, Nueva York, Free Press, p. 114.

Resumen:

El doctor Bisquerra, catedrático de la Universidad de Barcelona y autor de varios libros, afirma que una de las habilidades socio-emocionales más importantes es escuchar. En esta lección practicaste una estrategia puntual para escuchar y hablar con atención. Al practicarla le mostramos respeto al otro, la comunicación es más eficaz, ayuda a resolver conflictos, crea un ambiente propicio para el aprendizaje y se genera mayor empatía en el grupo. Inténtalo, seguro notarás un cambio a tu alrededor.



Para tu vida diaria

Practica durante la semana hablar y escuchar atentamente con alguna persona. Puede ser un familiar, un maestro o un amigo. Registra en la siguiente tabla los beneficios que encuentres al utilizar esta técnica.

Día de la semana	Me acordé de escuchar/ hablar atentamente	Situación	¿Qué beneficios noté?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

¿Quieres saber más?

En este video Dani Muxi nos presenta a Chacal y Jirafa para explicar en qué consiste la comunicación no violenta. El habla y escucha atenta al igual que la comunicación no violenta son herramientas que promueven una comunicación constructiva, nos pueden ayudar a resolver conflictos y relacionarnos mejor con las personas. Busca este video en You tube como “Comunicación no violenta: chacal y jirafa Dani Muxi” o [haz clic aquí para verlo](#).