

Escucha activa y empatía



REFLEXIONES

A partir de la evaluación y los vídeos...
expon tus conclusiones.

REFLEXIONES

Queríamos compartir...

Incide en la escucha:

- La diferencia entre lo dicho y lo entendido.
- Cómo vemos las cosas no siempre coincide con la realidad.
- A veces escuchamos superficialmente.
- Las emociones inciden en la escucha.

CÓMO ESCUCHARNOS

Os pido que hoy nos escuchemos...

- Estando presentes. Prestando atención.
- Sin juzgar. Observando tus pensamientos.
- Sin suponer. Vale preguntar.

Y así nos vamos entrenando en esto de escuchar.

ESCUCHA. Claves

- Cuando escuchamos: OIMOS e INTERPRETAMOS
- La BRECHA en la escucha
- La escucha apoyada en PREGUNTAS
 - Para obtener información
 - Para comprender
 - Para verificar que estás entendiendo bien
- La escucha apoyada en la OBSERVACIÓN
- Sin descuidar lo que está ocurriendo en tu interior:
 - Tu conversación privada
 - Tu emoción
- Sin interrumpir
- Sin lanzarte a dar opiniones y soluciones
- Clave: escuchar la INQUIETUD/NECESIDAD de la otra persona
- Escuchar atentamente construye relaciones:
 - La otra persona se siente tenida en cuenta
 - Tu comprendes su postura, conoces sus necesidades, visión...
 - Es necesario para poder llegar a un punto común
 - Si no se puede llegar a un acuerdo has cuidado la relación (haciéndola sostenible).



Tolosetzen
Eskola Irekia

ESCUCHA. Barreras

- Emitir juicios sin fundamento y discutir
- Interrumpir o completar frases
- Asumir que sabe lo que va a decir el interlocutor... y adelantarse a decirlo
- Distraerse haciendo otras cosas al mismo tiempo
- Dar soluciones, en vez de dar por supuesto que el otro es capaz de encontrar la suya

- ¿Qué otras barreras identificáis?

ESCUCHA. Niveles

ESCUCHA EMPÁTICA

ESCUCHA ACTIVA

ESCUCHA SELECTIVA.

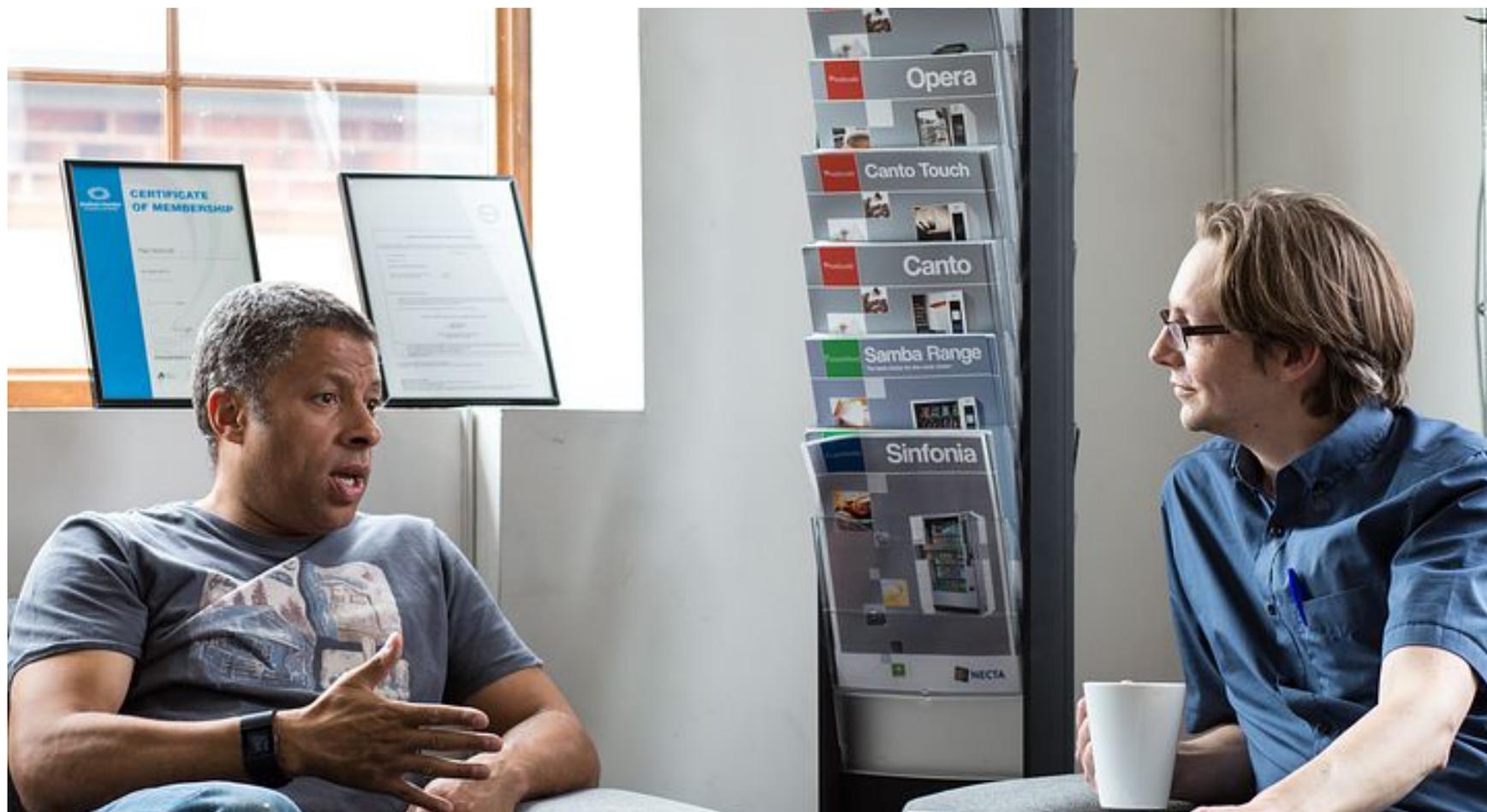
ESCUCHA FINGIDA

ESCUCHA BIOLÓGICA



Tolosetzen
Eskola Irekia

ESCUCHA. Atención



CONEXIÓN.

Somos humanos





Tolosetzen

Eskola Irekia

Humanidad común

- Eres un ser humano y los demás también lo son.
- Distintos y al mismo tiempo iguales.
- Acercarnos a la diferencia nos enriquece.
- Somos seres sociales, necesitamos estar en contacto con otras personas.
- No eres independiente, ni autosuficiente, todos nos necesitamos. Somos parte de sistemas en los que influimos y somos influenciados.
- La apertura necesaria para una verdadera escucha y comunicación se produce en el momento en que eres consciente de estar en una interacción de ser humano a ser humano

Amabilidad



Amabilidad

Tratar a las demás personas con amabilidad, algunas ideas:

- Desear lo mejor a los demás
- Alegrarte de los éxitos ajenos
- Agradecimiento
- Actos generosos

- ¿Qué tres cosas agradeces y a quién en el contexto de Tolosatzen?
- ¿Qué gesto o acción generosa puedes realizar en este contexto y a quién o quiénes?



“Escuchar es una forma de tocar a la distancia”

E.Murray Schafer

Imagen: Vivian Maier

¿Qué haremos a partir de ahora?

Os proponemos una serie de actividades para que las realicéis con posterioridad al taller y llevar así a la acción los temas sobre los que hemos reflexionado, de modo que produzcaís un cambio positivo.

ESCUCHA

- Generación de un “decálogo” (reglas) sobre la escucha a la que nos comprometemos en los encuentros de NUESTRO GRUPO/TOLOSATZEN
- En grupos pequeños se conversa e identifican puntos clave a garantizar en los encuentros de GRUPO/TOLOSATZEN
- Se recogen en un panel, se seleccionan tres por cada participante.
- Se eligen las 3 más elegidas.

EMPATIA

- Generación de un “decálogo” (reglas) sobre la empatía a la que nos comprometemos en los encuentros de GRUPO/TOLOSATZEN
- En grupos pequeños se conversa e identifican puntos clave a garantizar en los encuentros de GRUPO/TOLOSATZEN
- Se recogen en un panel, se seleccionan tres por cada participante.
- Se eligen la 3 más elegidas.

APLICACIÓN DE LAS REGLAS

- ¿Cómo asegurar que se tienen en cuenta y se cumplen estas reglas en los diferentes encuentros?
- Lluvia de ideas y selección de 1 o 2 propuestas.

Las tres reglas elegidas en cada grupo serán llevadas al Grupo Motor que hará un trabajo de unificar y seleccionar las tres que más se repitan.

Las propuestas sobre la aplicación se llevarán al grupo motor que estudiará y seleccionará para su puesta en práctica.

Gracias por tu participación.

