

Sesión 2. Escucha activa

★ ESCUCHAR ES COSA DE AMIGOS

Objetivos	Comprender qué es la escucha activa y su importancia para las relaciones. Identificar comportamientos que favorecen o dificultan la escucha. Practicar la escucha activa en situaciones de juego cooperativo.
Contenidos	Definición y componentes de la escucha activa. Escucha vs. no-escucha. Respeto del turno de palabra. Atención plena. Reciprocidad y empatía.
Tiempo estimado	60 minutos
Materiales	Presentación PowerPoint (Escucha activa). Fichas de personajes del juego del pirata (Capitán, Grumete, Cocinero). Cuaderno del facilitador.
Competencias	Comunicación, empatía, respeto, atención, cooperación.

El personaje de SUM en el programa

A lo largo de todas las sesiones con contenido específico, el hilo conductor es la historia de SUM: un extraterrestre que acaba de llegar a la Tierra y empieza a ir al colegio. Juan y Ana son sus compañeros más cercanos, quienes le acompañan en el proceso de aprendizaje de las normas sociales y relacionales que en su planeta no existen. SUM no sabe escuchar, no sabe colaborar, no entiende por qué la gente se enfada ni qué significa ser amable. El grupo ayuda a SUM a aprender todas estas habilidades y al hacerlo, las aprende también para sí mismo.

El facilitador puede introducir a SUM al comienzo de cada sesión de contenido específico con una frase breve que active la curiosidad y la empatía del grupo: *“SUM tiene hoy un problema concreto. ¿Le ayudamos a resolverlo?”*. La historia de SUM convierte cada sesión en una pequeña aventura compartida con un propósito claro.

SUM en la sesión de escucha activa

En su planeta, todos piensan tan rápido que nunca han necesitado esperar ni prestar atención a los demás. El primer día de colegio, SUM interrumpía constantemente, miraba para otro lado cuando Ana le hablaba y no entendía las instrucciones porque no escuchaba. El grupo debe ayudar a SUM a descubrir qué es escuchar de verdad y por qué es tan importante para hacer amigos.

Objetivos

- Comprender qué es la escucha activa y su importancia para una buena comunicación.
- Practicar ejercicios de escucha activa para interiorizarla.
- Identificar comportamientos que favorecen y que dificultan una escucha activa eficaz.

Justificación

La escucha activa es una habilidad social esencial que actúa como base del conjunto de competencias trabajadas en el programa. Su carácter articulador queda de manifiesto en tres conexiones fundamentales: para poder comunicarse de manera asertiva, primero es necesario escuchar y comprender a los demás; para cooperar de forma eficaz, es necesario captar las

ideas, intenciones y sentimientos del grupo; y para resolver conflictos, es necesario identificar las necesidades reales que están detrás del problema. El concepto de escucha activa no se reduce a oír: supone prestar atención plena, captar las emociones implícitas en el mensaje y mostrar un interés genuino por quien habla. Según Díaz-Aguado (1996), sin la capacidad de escuchar y comprender no es posible dialogar, negociar ni resolver conflictos. Trabajar la escucha activa en estas edades favorece también la cooperación y la cohesión grupal: cuando el alumnado se siente escuchado, aumenta su sentido de pertenencia y su disposición a participar.

Conceptos clave

Trabajaremos en algunos conceptos basados en la relevancia de la escucha activa para mejorar la comunicación, la comprensión mutua y la convivencia en el aula. Se trata de ayudar al alumnado a entender la importancia de escuchar con atención, mostrando un interés genuino en los demás y transmitiendo respecto a quien habla.

Los principales conceptos que se van a trabajar son:

- La escucha activa requiere atención plena hacia quien habla. Para conseguirlo, es esencial que sean capaces de centrarse en la conversación y evitar distracciones. Se enseñará al estudiantado que comportamientos favorecen una escucha activa eficaz y cuáles lo dificultan:
- Respetar los tiempos. Escuchar y hablar de forma efectiva implica alternar los roles de emisor y receptor. Se trabajarán habilidades para dejar espacio al otro a que exprese sus opiniones e ideas y compartir la comunicación respetando el turno de palabra del otro. Así conseguiremos que el diálogo sea agradable y productivo para todos.
- Reciprocidad. Se trabajará la empatía, entendiendo cómo se siente quien no es escuchado, y la importancia de responder con palabras y gestos que transmitan aceptación, comprensión y apoyo.
- Atención compartida. Implica prestar atención a la actividad de los otros y al contexto social. El alumno debe adecuar su conducta al momento (no hablar cuando otros intervienen, no interrumpir una explicación, no llamar la atención constantemente).

Qué ES escucha activa	Qué NO ES escucha activa
Mirar a quien habla y mantener postura atenta	Mirar hacia otro lado o jugar con objetos mientras alguien habla
Esperar el turno para hablar sin interrumpir	Interrumpir o hablar al mismo tiempo
Mostrar interés con gestos o frases breves ('sí', 'entiendo')	Ignorar o mostrar desinterés cuando alguien se expresa
Escuchar con la mente abierta, sin juzgar	Reírse o burlarse de quien está hablando
Responder a lo que el otro ha dicho realmente	Responder a lo que uno quería decir, sin haber escuchado

Guion del facilitador — Resumen de contenidos de la presentación

Referencia al Anexo

El guion detallado diapositiva a diapositiva de esta presentación se recoge en el ANEXO I del manual.

En la página web del programa encontrará también el guion en formato descargable, junto con los materiales de las fichas de los personajes del juego del pirata.

La presentación de la Sesión 2 aborda los siguientes contenidos, en el orden indicado. El facilitador o facilitadora adapta el tono y el ritmo al grupo, introduciendo preguntas de reflexión en cada diapositiva y conectando todos los contenidos con la situación de SUM en su primer día de colegio:

- Motivación: SUM llegó al colegio y no entendía nada porque en su planeta nadie escucha. ¿Por qué puede ser eso un problema?
- Definición de escuchar como prestar atención real a lo que otra persona dice, no solo oírlo.
- Consecuencias de no escuchar: perder información importante, no poder hacer las cosas bien, perder buenos amigos. Ejemplos concretos con SUM.
- Diferencia entre oír y escuchar: oír es automático; escuchar requiere esfuerzo y atención.
- Escuchar activamente implica: mirar a quien habla, entender cómo se siente, prestar atención, esperar el turno y recordar lo que nos han dicho.
- Por qué es importante escuchar: hacemos amigos, evitamos errores, aprendemos, demostramos respeto y amabilidad.
- Introducción al juego del pirata: se leen las descripciones de los tres personajes (Capitán, Grumete, Cocinero) y el alumnado debe identificar al capitán escuchando con atención.
- Cierre 3-2-1: qué he aprendido sobre escuchar, dónde puedo practicarlo y una acción para esta semana.

Generalización y conexión con el juego libre

En la Sesión 3 (juego libre), el facilitador o facilitadora prestará especial atención a los momentos en que el alumnado practica o no la escucha activa: cómo elige el juego con el compañero, si escucha las instrucciones, si mantiene la atención en el cierre 3-2-1. Puede recordar brevemente: 'Esta semana practicamos lo que SUM aprendió: escuchar de verdad.'

Indicaciones para casa — Sesión 2

Esta semana hemos aprendido a escuchar de verdad, igual que SUM tuvo que aprender en el colegio.

Podéis practicar en casa: durante la cena, dedicad 5 minutos a que cada miembro cuente algo de su día mientras los demás escuchan sin interrumpir.

Preguntad: '¿Ha habido hoy un momento en que hayas escuchado bien a alguien? ¿Y en que alguien te haya escuchado a ti?'

Difusión del aprendizaje

Al final de la sesión, el alumnado puede preparar de forma voluntaria una breve explicación de qué es la escucha activa para presentarla a otro grupo de clase.

Actividad optativa: cada alumno/a cuenta en casa algo que ha aprendido sobre escuchar, usando el ejemplo de SUM.