

MODULE 4: COACHING

Escucha Activa

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo nº1

INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué es la escucha activa, qué técnicas existen?

Objetivo nº2

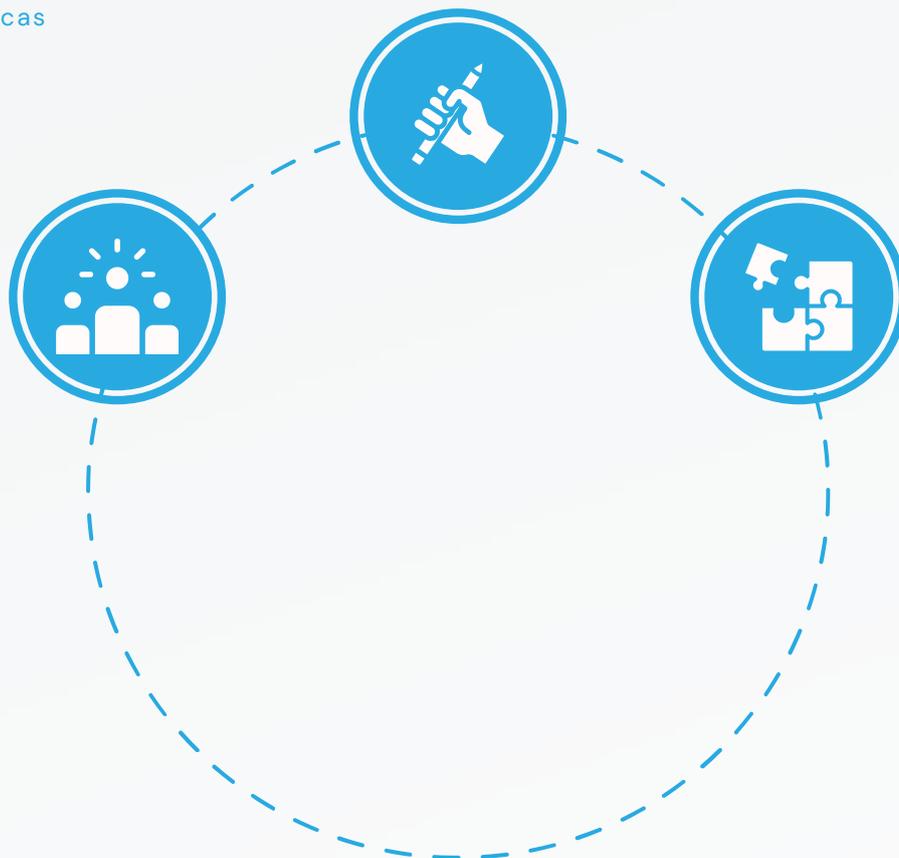
EJERCICIO: ESCUCHA ACTIVA

Centrarse en la escucha activa y practicarla

Objetivo nº3

INTEGRACIÓN DE LOS RESULTADOS

Reflejar el proceso y la integración de las percepciones



MODULE 4: COACHING

Escucha Activa

rec@ver

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la Actividad

1. Grupo destinatario - educadores de adultos, mentores del cambio
2. Duración - 1 hora.

1. Instrucciones
2. Temporizador

Materiales

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Información general



Escuchar con atención



Reflexión



Ejercicio: Escucha activa



Ronda de clausura



Co-funded by
the European Union

MODULE 4: COACHING

Escucha Activa

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA ESCUCHA ACTIVA

Escucha activa

La escucha activa es esencial para ayudar a las personas con problemas de adicción. Promueve un intercambio abierto y ayuda a los afectados a sentirse tomados en serio. Esto crea un entorno de apoyo que fomenta el cambio.

¿Qué es la escucha activa?

Escuchar activamente significa escuchar atentamente y sin juzgar a la persona con la que se está hablando. Se trata de percibir no sólo las palabras, sino también las emociones. Esto se hace a través de señales verbales y no verbales como asentir con la cabeza, el contacto visual y la postura abierta.

Importancia en el contexto de los problemas de adicción

Las personas con problemas de adicción suelen sentir vergüenza y exclusión social, lo que les dificulta aceptar ayuda. La escucha activa crea un espacio seguro en el que se sienten comprendidos y pueden hablar abiertamente de sus problemas.

Técnicas de escucha activa

- Escuchar atentamente: centrarse en la persona que habla.
- Parafrasear – repetir lo que se ha dicho con tus propias palabras («¿Así que te sientes impotente?»).
- Hacer preguntas abiertas – Animar a la persona a hablar («¿Cómo experimentas las tentaciones?»).
- Reflejar las emociones – nombrar los sentimientos («Esto te está molestando mucho»).
- Evitar los juicios – no dar consejos precipitados.

El efecto de la escucha activa

Si las personas se sienten realmente escuchadas, su autoestima se refuerza y se animan a aceptar ayuda. Fomenta la confianza y mejora las relaciones.

MODULE 4: COACHING

reco@ver

Escucha Activa

EJERCICIO 1- ESCUCHA ACTIVA

Centrar la atención en la escucha.

Podemos entrenar la capacidad de escuchar activamente centrando nuestra atención en la escucha.

El formador pone un cronómetro en marcha durante 5 minutos:

Se pronuncian las siguientes instrucciones y los participantes las llevan a cabo:

- Siéntate recto, inspira y espira tres veces a tu ritmo. Al inspirar, enderézate y, al espirar, baja los hombros.
- Puedes hacer el ejercicio con los ojos cerrados o simplemente mirar al suelo delante de ti con la mirada desenfocada.
- Observa cómo estás sentado: ¿Dónde toca el suelo tu cuerpo? ¿Puedes sentir el suelo o el cojín sobre el que estás sentado?

Centra tu atención en tu oído.

- Qué sonidos percibes, qué puedes oír, desde qué dirección percibes los sonidos.
- También puedes oír pensamientos, que podrían ser conversaciones internas, sonidos o recuerdos. Sea consciente del tono en que hablan las personas, a quién puede oír, escuche y no se deje arrastrar a la conversación interior. Nombra la percepción auditiva con el oído.

Puedes alternar entre las distintas percepciones en función de lo que esté en tu foco de atención.

Si aparecen otras percepciones además de «oír», no pasa nada, pueden pasar a un segundo plano. Vuelve a centrarte en «oír».

Después de 5 minutos, el instructor da por finalizado el ejercicio.

MODULE 4: COACHING

Escucha Activa

EJERCICIO 1- ESCUCHA ACTIVA

Reflexión sobre el ejercicio de escucha:

Se da a los participantes la oportunidad de hablar sobre sus percepciones.

No pasa nada si hubo percepciones, si no hubo percepciones, si hubo muchas percepciones, si el ejercicio se percibió como desagradable o agradable.

El objetivo del ejercicio es centrar la atención en los diferentes ámbitos de la escucha.

¿Cómo funciona «escuchar sin juzgar»?

Mis propios pensamientos o recuerdos, es decir, mi escucha «interior», a menudo se mezclan con lo que dice la otra persona.

Cuando escucho mis propios pensamientos o recuerdos, mi atención se centra en mi percepción.

Escuchar sin juzgar significa que puedo diferenciar entre lo que se ha dicho y lo que yo he pensado al respecto. Es útil poder distinguir qué percepción está en primer plano.

MODULE 4: COACHING

Escucha Activa

EJERCICIO 1 ESCUCHA ACTIVA

- El coach pide a los participantes que se reúnan por parejas y se sienten de forma que les resulte fácil prestar toda su atención a su compañero.
- Todos los participantes eligen un tema positivo, preferiblemente personal, del que les gustaría hablar.
- Ahora se decide quién empieza. Cada participante dispone de 2 minutos para hablar de su tema positivo.
- El narrador habla de su tema.
- El oyente escucha activamente, se permiten preguntas objetivas. El oyente sólo escucha, no se habla más del tema. Si surgen pensamientos sobre la historia, el oyente deja que pasen a un segundo plano. La atención se centra en escuchar.
- Transcurridos 2 minutos, se invierten los papeles y se cambian de lugar
- Todos los participantes disponen de otros 5 minutos para hablar de lo que han oído.

MODULE 4: COACHING

Escucha Activa

REFLEXIÓN Y CLAUSURA

Reflexión sobre los ejercicios

- ¿Cómo se sienten los participantes después de este ejercicio?
- ¿Qué experiencias han tenido los participantes?
- ¿Qué papel fue más fácil y cuál más difícil?
- Practicar la escucha activa con conversaciones positivas es un método eficaz para prepararse para discusiones incómodas. Incluso en conversaciones sobre experiencias desagradables, puede ser útil centrarse en escuchar manteniendo los propios pensamientos y sentimientos en un segundo plano.
- Esto reduce el riesgo de reaccionar a los propios pensamientos y emociones.
- El orador recibe toda la atención del oyente.
- Conclusión del animador.