**RECURSOS EXTRA**

 **3 Juegos y ejercicios de escucha activa en el trabajo.**

A través de la escucha activa, podemos mejorar nuestra comprensión de las perspectivas de los demás (Drollinger et al., 2006). Practicarla durante nuestras interacciones con los demás nos permite validar sus sentimientos y potencialmente evitar el estrés de los malentendidos.

Los ejercicios que potencian nuestra capacidad de escucha activa nos ayudan a participar mejor, mediante la empatía, el lenguaje corporal y la ausencia de juicios cuando es necesario (Rogers & Farson, 1957).

A fin de cuentas, los juegos de escucha activa pueden tener un impacto positivo en nuestras relaciones al animarnos a practicar técnicas específicas, y éstas, a su vez, encuentran apoyo en la literatura empírica (Weger et al., 2014).

**1. Círculos concéntricos**

Este ejercicio en grupo funciona mejor cuando ya tienes un tema de discusión. Se utiliza mucho durante las sesiones de estrategia inclusiva, donde las diversas opiniones son valiosas pero el tamaño del equipo puede obstaculizar en lugar de facilitar una buena comunicación. Para este ejercicio, todos tienen un folleto que resume los objetivos de la discusión.

Se colocan dos círculos de sillas, uno dentro del otro. Los participantes que se sientan en el centro son "habladores" mientras que los del anillo exterior son "observadores", y estos papeles deben asignarse antes del ejercicio. Armados con sus folletos, los conferencistas comienzan a comprometerse con el tema. Utilizan los objetivos como guía para la conversación, mientras que los observadores escuchan atentamente y toman notas.

Después de quince minutos de discusión, los observadores y los conferenciantes cambian de círculo; los que estaban escuchando antes se sientan ahora en el círculo interior para una conversación de quince minutos. Puede ser sobre el tema preelegido o sobre otro diferente, pero la actividad debe concluir con un informe.

Durante este informe, reflexionan colectivamente sobre la experiencia en sí misma:

- ¿Cómo fue ser un observador, comparado con ser un oyente?

- ¿Qué sintieron cuando estaban observando desde el círculo exterior, escuchando pero sin contribuir? ¿Cómo influyó esto en sus aprendizajes, en lugar de aportar su propia contribución?

- ¿De qué manera el ser un observador impactó sus perspectivas de los hablantes? ¿Qué hay de su dinámica?

Este ejercicio de comunicación de tormenta de juegos se basa en una técnica de entrenamiento de equipo de Time To Grow Global

**2. Vacaciones de 3 minutos**

Aquí hay otro ejercicio para hablar y escuchar que se puede hacer en pareja. En un grupo más grande de participantes, esto puede hacerse varias veces mientras los jugadores se emparejan con diferentes compañeros de conversación. Y en cada pareja, por supuesto, los miembros del equipo se turnarán para ser oyentes y conversadores.

El hablante discute sus vacaciones soñadas durante tres minutos, describiendo lo que más le gustaría de ellas pero sin especificar dónde debería estar. Mientras hablan, el oyente presta mucha atención a los detalles explícitos y subyacentes, usando sólo pistas no verbales para mostrar que están escuchando.

Después de los 3 minutos de vacaciones, el oyente resume los puntos clave de las vacaciones de ensueño de su compañero de conversación, como un discurso de venta de vacaciones. Después de haber "lanzado" el lugar ideal de vacaciones en el espacio de unos pocos minutos, la pareja discute con qué precisión el oyente entendió al hablante.

Esbozan cómo podrían mejorar su diálogo con respecto a la escucha activa, y luego intercambian los papeles. Un giro en este ejercicio de entrenamiento en equipo podría consistir en permitir que el oyente tome notas durante la descripción del hablante, revelándolas como un punto de discusión sólo después de que haga el "discurso de venta".

Usado con el permiso de [**Time To Grow Global**](http://timetogrowglobal.com/).

**3. Mascota molesta**

¿Qué tal la oportunidad de desahogarse y tener ese oído empático al mismo tiempo? Y al mismo tiempo, ayudar a tu compañero de trabajo a practicar la escucha activa?

En este juego, un colega tiene 60 segundos para despotricar sobre algo que le molesta. Es mejor si no es inapropiado para el lugar de trabajo, pero al mismo tiempo, no tiene que estar relacionado con el trabajo. Si odias los anuncios emergentes, por ejemplo, ya tienes un gran material para tu despotricamiento.

El primer colega (Jugador A) simplemente se suelta mientras la segunda persona (Jugador B) escucha con atención, tratando de cortar el ruido por medio de la selección:

- Lo que realmente le importa al Jugador A, por ejemplo, una experiencia de usuario fluida en Internet;

- Lo que valoran - por ejemplo, la claridad y la transparencia de los anuncios;

- Lo que les importa - por ejemplo, hacer su trabajo, hacer sus compras en línea en paz, o un bloqueador de anuncios más intuitivo y fácil de usar.

El jugador B "decodifica" la despotricada repitiéndola al jugador A, aislando los puntos positivos clave sin la pelusa o la negatividad. Pueden usar alguna variante en las siguientes frases para guiar su decodificación:

- "Tú valoras..."

- "Te preocupas por..."

- "Crees que... importa mucho"

Entonces, pueden cambiar y repetir el juego de nuevo. Como pueden ver, la actividad está dirigida a ayudar a los compañeros de equipo a apreciar que la retroalimentación tiene objetivos positivos

<https://positivepsychology.com/communication-exercises-for-work/>