

## Actividad 1

### EJERCICIOS DE ESCUCHA ACTIVA

**Respuestas individuales y posteriormente puesta en común en grupo.**

Para cada una de las siguientes situaciones identifica la respuesta de mostrar interés, clarificar, parafrasear, reflejar y resumir.

1. (Un estudiante de quince años): Mis notas han bajado mucho. No sé porqué, me siento muy desinteresado por todo.

	Tus calificaciones han bajado y no sabes cual puede ser la causa de tu desinterés
	No hay nada que te interese
	¿Quieres decir que no sabes con qué relacionar tu falta de motivación?
	Desconoces el origen de tu desinterés
	¿Quieres que hablemos de ello?

2. (Una niña de cuarto de primaria): No me da la gana hacer los deberes de casa. Las matemáticas no me importan. Las niñas no necesitan saber esas cosas.

	¿Puedes contarme algo más sobre eso?
	Tu negativa a hacer los deberes se basa en el hecho de que crees que las matemáticas no te van a resultar de ninguna utilidad
	¿Crees que las matemáticas no les son de utilidad a las niñas?
	Ante los deberes de matemáticas te sientes completamente desinteresada
	En tu opinión las matemáticas no les son de utilidad a las niñas

3. (Un hombre de mediana edad): Estoy muy desanimado a cuenta de esta incapacidad física. No puedo hacer nada como antes. No sólo ha afectado a mi trabajo, También en casa. Siento como si no tuviera nada que ofrecer a los demás, nada que merezca la pena.

	¿Quieres decir que las relaciones con tu familia han cambiado desde que experimenta esos impedimentos físicos?
	Si quieres que hablemos, te escucho
	En tu opinión tu incapacidad física afecta no sólo a tu trabajo, sino también a tu vida familiar
	Tu estado físico te desanima hasta el punto de hacerte sentir que no tienes nada importante que ofrecer a los demás
	Tu estado físico te desanima porque ha afectado a tu vida laboral y familiar y eso te hace sentir que no tienes nada importante que ofrecer a los demás

4. (Un persona mayor): La empresa está a punto de jubilarme, incluso aunque yo no quiero. ¿Cómo me las voy a arreglar? Me sorprende a mí mismo, pensando en los buenos momentos del pasado, no quiero encarar el futuro de ninguna manera. A veces pensar en la jubilación me pone tan nervioso que no puedo comer o dormir.

	Pensar en la jubilación le afecta tanto que a veces no puede comer o dormir
	Usted parece muy preocupado ante su inminente jubilación
	La empresa ha decidido jubilarle, aunque usted no quiere ni pensarlo, porque le pone nervioso no saber qué ocurrirá a partir de ese momento.
	¿Teme no poder desenvolverse bien una vez que se haya jubilado?
	¿Quiere que hablemos sobre el tema?

5. (Un estudiante de ESO): Este profesor no me gusta. Siempre me reprende. Es estúpido; me pongo furioso cuando me riñe.

	¿Dices que el profesor siempre te reprende?
	Cuando ese profesor te riñe cambia tu conducta
	Te enfadas mucho cuando ese profesor te riñe
	Dices que ese profesor te disgusta y que cuando te riñe te enfadas muchísimo con él
	¿Puedes contarme algo más?

6. (Un hombre de cincuenta años): Odio levantarme para ir a trabajar. Estoy cansado de la misma vieja rutina. Es una farsa. Nada de lo que hago merece la pena, pero es el negocio de mi suegro y habría una escena familiar si lo dejo. Él ahora es demasiado mayor para llevar el negocio por sí mismo.