

HERRAMIENTA

“ Inteligencia Emocional



- **NOMBRE DE LA HERRAMIENTA**

- *Sordera activa*

- **DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA**

- Se trata de una actividad de grupo que puede realizarse tanto en interiores como en exteriores y para la que se recomienda un número par de participantes.

- **OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA**

- Descubrir los efectos de la falta de atención al otro y la ausencia de escucha activa.
- Desarrollar la capacidad de escucha activa integral.
- Mostrar los impactos positivos y negativos de la comunicación (o la falta de comunicación) en el liderazgo interpersonal.
- Identificar las llamadas barreras de ruido y de la comunicación que dificultan un proceso de comunicación eficaz.

- **CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD**

- Explica la conexión de esta herramienta con la habilidad y cómo esta ayuda a desarrollar las habilidades.

La escucha activa (o la carencia de la misma) es un elemento clave en la comunicación, ya que se trata de una acción que necesita dos elementos (el emisor y el receptor). Por tanto, debido a su elemento interpersonal y a su capacidad para conectar (o desconectar) a las personas, es una habilidad estrechamente vinculada a la inteligencia emocional. La escucha activa, como elemento fundamental de empatía y conexión interpersonal, es un

HERRAMIENTA Inteligencia Emocional



factor básico en el liderazgo, ya sea en una estructura jerárquica vertical u horizontal, ya que la comunicación entre los diferentes niveles de la organización es esencial.

- **RECURSOS Y MATERIALES**

- Ninguno en concreto. Los participantes pueden estar sentados pero no es necesario.

- **¿CÓMO SE UTILIZA LA HERRAMIENTA?**

- Explica los pasos para poner en práctica la herramienta.
1. Divide a los participantes en dos grupos. Pide a la mitad que se quede en la sala (grupo A) y a la otra mitad que salga al exterior (grupo B).
 2. El facilitador se reunirá con el grupo B y les pedirá que piensen en algo que sea muy significativo e importante para ellos en sus vidas (su familia, su trabajo, sus mascotas, una afición...) y que preparen argumentos para hablar sobre ello durante al menos dos minutos.
 3. Ahora el facilitador entrará a la sala y explicará al grupo A que los miembros del grupo B les hablarán de algo muy importante para ellos, ante lo que deberán mostrar un absoluto desinterés. Tendrán que ignorar a su interlocutor, no mantener el contacto visual, mantener una postura distante, interrumpirles, cambiar de tema, llevar la conversación a su terreno,... En definitiva, ignorar a su interlocutor.
 4. Pasamos al grupo B y les pedimos que se coloquen en filas paralelas frente al grupo A para que formen parejas. Pide al grupo B que empiece a contar su historia y dale un tiempo máximo de 2 minutos.



5. Transcurrido ese tiempo, el facilitador pide al grupo B que se mueva un lugar a la derecha, de modo que ahora tienen un nuevo orador frente a ellos. Se les pedirá que vuelvan a contar su historia a la nueva persona que tienen delante.
6. Previamente, el facilitador habrá indicado al grupo A que en esta segunda fase deberán escuchar activamente, con los cinco sentidos, mostrando un vivo interés por lo que están escuchando. Dejaremos que ambas partes hablen durante unos 2 minutos.
7. Pasado este tiempo, pediremos silencio y preguntaremos a los participantes del grupo B cómo se han sentido, tanto en la primera parte del ejercicio como en la segunda. Pregúntales sobre sus sentimientos, emociones y reacciones.
8. Haremos lo mismo con el grupo A, y su respuesta será especialmente importante, ya que descubriremos el impacto de una escucha activa deficiente o nula en la persona que la realiza. Esto es habitual en la vida cotidiana, pero no somos conscientes de que lo hacemos. Ahora, al hacerlo de forma consciente, seremos mucho más conscientes del daño e incluso del dolor que causamos a la otra persona cuando no escuchamos lo importante.
9. También nos centraremos en el lenguaje no verbal. No será extraño que al final del ejercicio, tras el paso 6, las parejas hayan alineado su postura y se encuentren cerca, sin barreras físicas o corporales, lo que muestra que han creado un entendimiento automático y de un ritmo que da paso al liderazgo.
10. Terminaremos con las conclusiones generales y el impacto de esta herramienta en el liderazgo.

HERRAMIENTA “ Inteligencia Emocional



- **¿QUÉ SE APRENDE?**
- Explica qué se va a aprender con el uso de esta herramienta. ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen con la práctica de esta habilidad?
- Aumentar la capacidad de desarrollar la escucha activa como elemento generador de liderazgo.
- Hacer importantes a los demás y dar valor a sus opiniones.
- Identificar las barreras de comunicación y clasificarlas en: externas / internas; interlocutor dependiente / independiente, etc.
- Convertirte en un líder empático.