

## PARTICIPACIÓN EN EL FORO 2.

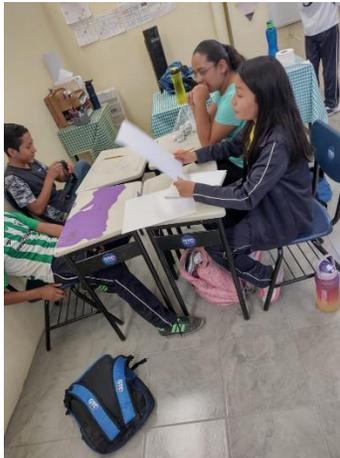
### *Hablando el mismo idioma*

Estrategia: **practicar la escucha.** 🗨️

Todos tenemos algo que decir, pero pocos sabemos escuchar lo que nos dicen otras personas. Escuchar implica poder establecer un diálogo efectivo y una comunicación asertiva, mantener contacto visual con el que está hablando y comunicación verbal kinésica donde nuestros movimientos corporales y gestos demuestren al que se está escuchando que tiene toda nuestra atención.

La actividad consiste en formar parejas y que hablen durante unos minutos de algo que quieran contar (primero un participante habla y el otro escucha, después el que escucha habla, para invertir el rol) sobre: un suceso que haya acontecido recientemente en su vida, algo que les haya causado alegría, un evento desagradable y otras más situaciones de la vida diaria.

Posteriormente, cada participante tendrá que hablar sobre lo que le platicó su compañero. Cuando las personas nos sentimos escuchadas y quién nos escucha habla con detalles sobre nuestro relato, nos sentimos importantes y valorados, muchas veces desahogamos traumas, ansiedades, conflictos... Así como también vivimos emociones positivas como la alegría, hablar con entusiasmo y felicidad de un acontecimiento vivido.



En cuanto a las participaciones de mis compañeros en el grupo de Facebook, me pareció muy emocionante la que propone la maestra *Aude Castañeda González*, donde aplica la actividad: **El aula de las palabras amables**. He practicado esa actividad con docentes y me ha parecido de gran utilidad, se desprenden emociones como la alegría y la felicidad cuando te das cuenta de las opiniones positivas que tienen otras personas de ti, donde te valoran cualidades, habilidades o valores que incluso tú mismo no identificas.