

MODELOS Y ESTRATEGIAS DE TUTORIAS

UNIDAD II

ESTRATEGIAS DE TUTORIA



Test de escucha activa. Ejercicio simple para autoevaluación de la capacidad de escucha.

	Preguntas	SÍ	NO
1	Si me doy cuenta de lo que el otro está por preguntar, me anticipo y le contesto directamente, para ahorrar tiempo.		
2	Mientras escucho a otra persona, me adelanto en el tiempo y me pongo a pensar en lo que le voy a responder.		
3	En general, procuro centrarme en lo que está diciendo el otro, sin considerar cómo lo está diciendo.		
4	Mientras estoy escuchando, digo cosas como ¡Ajá! ¡Hum!, Entiendo,...., para hacerle saber a la otra persona que le estoy prestando atención.		
5	Creo que a la mayoría de las personas no le importa que las interrumpa, siempre que las ayude en sus problemas.		
6	Cuando escucho a algunas personas, mentalmente me pregunto: ¿Por qué les resultará tan difícil ir directamente al grano?		
7	Cuando una persona enojada expresa su bronca, yo simplemente dejo que lo que dice "me entre por un oído y me salga por el otro".		
8	Si no comprendo lo que una persona está diciendo, hago las preguntas necesarias hasta entenderla.		
9	Solamente discuto con una persona cuando sé que estoy en lo cierto.		
10	Dado que he escuchado las mismas quejas y protestas infinidad de veces, generalmente me dedico mentalmente a otra cosa mientras escucho.		

11	El tono de la voz de una persona me dice, generalmente, mucho más que las palabras mismas.		
12	Si una persona tiene dificultades en decirme algo, generalmente la ayudo a expresarse.		
13	Si no interrumpiera de vez en cuando, las personas me hablarían durante horas.		
14	Cuando alguien me dice tantas cosas juntas, que siento superada mi capacidad para retenerlas, trato de poner mi mente en otra cosa para no alterarme.		
15	Si una persona está muy enojada, lo mejor que puedo hacer es escucharla hasta que descargue toda la presión.		
16	Cuando entiendo lo que me acaban de decir, me parece redundante volver a preguntarle para verificar.		
17	Cuando una persona está equivocada acerca de algún punto de su problema, es importante interrumpirla y hacer que replantee ese aspecto de manera correcta.		
18	Cuando he tenido un contacto negativo con una alguien (discusión, pelea,...) no puedo evitar seguir pensando en ese episodio, aún después de haber iniciado un contacto con otra persona.		
19	Cuando le respondo a las personas, lo hago en función de la manera en que percibo cómo ellas se sienten.		
20	Si una persona no puede decirme exactamente lo que quiere de mí, no hay nada que yo pueda hacer.		

- A través de las respuestas evaluaremos nuestra capacidad para:
 - 1) Escuchar sin interrumpir
 - 2) Escuchar prestando 100% de atención
 - 3) Escuchar más allá de las palabras
 - 4) Escuchar incentivando al otro a profundizar

1. Escuchar sin interrumpir..., ¡y menos contradecir!

Preguntas 1, 5, 9, 13 y 17: 1 punto por cada NO.

5 puntos	Usted sabe escuchar sin interrumpir. Su paciencia le permitirá generar muy buenas relaciones.
3 a 4	A veces usted se pone a hablar encima de la otra persona. Si permitiera que las personas terminen antes de comenzar a hablar, sus contactos con ellas serían más simples y satisfactorios.
0 a 2	Usted parece estar tan ansioso por hablar que no puede escuchar. ¿Cómo puede relacionarse con las personas si no las escucha?

2. Escuchar prestando 100% de atención

Preguntas 2, 6, 10, 14 y 18: 1 punto por cada NO.

5 puntos	Usted tiene la disciplina y serenidad para prestar a las personas la atención que merecen. Esto le permitirá desarrollar excelentes relaciones interpersonales. ¡Felicitaciones!
3 a 4	Si lograra no desconcentrarse, lograría contactos personales más duraderos y satisfactorios.
0 a 2	Seguramente usted con frecuencia se encuentra diciendo: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Qué dijo? Reconozca que entender a las personas requiere el 100% de su atención.

3. Escuchar más allá de las palabras

Preguntas 3 y 7: 1 punto por cada NO.

Preguntas 11, 15 y 19: 1 punto por cada SÍ.

5 puntos	Ud. es un oyente empático, logra percibir cómo se sienten las personas con quienes habla. Usted tiene la capacidad para entender y ayudar a los demás.
3 a 4	Se da cuenta de cómo se sienten las personas, pero le da más peso al mensaje explícito.
0 a 2	Usted no parece darse cuenta de cómo se sienten las personas con quienes habla.

4. Escuchar incentivando al otro a profundizar

Preguntas 4, 8 y 12: 1 punto por cada SÍ.

Preguntas 16 y 20: 1 punto por cada NO.

5 puntos	Usted hace todo lo necesario para que la otra persona se pueda expresar. Así, logrará contactos muy satisfactorios.
3-4	Es un oyente activo, pero no está haciendo todo lo posible.
0-2	Usted parece no querer involucrarse demasiado en sus contactos.

- Técnicas concretas para manejar las emociones de ansiedad e ira

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para evitar perder el control.

Las orientaciones que se deben dar son:

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
- Repite el proceso anterior.

Hay que poner en práctica las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que se hace la respiración correctamente, se puede poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. El ejercicio respiratorio resulta correcto cuando es abdominal (solo la mano se mueve en el abdomen al respirar).

- Detener el pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después del episodio del conflicto que nos causa ira.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica sigue estos pasos:

- Cuando te sientas incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que tienes, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas.
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

- Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo.

Para su práctica sigue estos pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.

- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo: empieza con los dedos de los pies y relaja luego el resto del cuerpo hasta llegar

a los músculos del cuello y la cabeza.

- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado

en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado. Imagínate en ese lugar lo

más claramente posible.

- Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

- Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

Identificar racionalmente las situaciones que nos causan enfado, hasta el punto de hacernos perder el control y reflexionar sobre su manejo

–practicar técnicas para el control de la ira y hacerlo durante la ocurrencia de los conflictos– permite a las personas mantener el control sobre la situación, lo cual es importante para la defensa de sus propios intereses y para contribuir a la concreción de formas de convivencia ciudadanas.