estoy escuchando – material de apoyo a

Por favor, tómate un minuto para leer tu guión en silencio. No compartas el guión con tu compañero. Cuando comience cada ronda, dispondrás de 3 minutos para representar tu guión.

# **guión #1**

**Eres quien habla en esta ronda.**

Has tenido un día difícil en el trabajo. Antes de irte, acabas de tratar con un cliente difícil, tu ordenador ha dejado de funcionar y tu jefe te ha dado dos tareas adicionales para mañana por la tarde. Es uno de esos días en los que parece que todo va mal. Vuelves a casa del trabajo y sólo quieres hablarlo con tu pareja.

*Tu papel:* Contarle a tu pareja lo difícil que ha sido tu día y cómo te sientes.

# **guión#2**

**Eres quien escucha en esta ronda.**

Tu pareja te trae buenas noticias. Estás muy ocupado y preocupado. Como tienes tantas cosas entre manos, haces varias cosas a la vez: consultas el correo electrónico, envías mensajes de texto, compruebas cómo se está cocinando la cena, organizas la cocina, haces que los niños hagan los deberes, etc. Ni siquiera tienes tiempo de levantar la vista y mirar a los ojos; después de todo, si lo haces, ¡puede que tu pareja siga hablando más rato! Y tú tienes cosas mucho más importantes que hacer.

*Tu papel*: Utiliza la retroalimentación no verbal para indicar que no tienes tiempo de escuchar. Todo lo que haces indica que estás muy ocupado y que tus tareas son mucho más importantes que dedicar tiempo a escuchar a tu interlocutor.



reflexión

| **¿Cómo te has sentido tras la reacción de tu compañero?** |  |
| --- | --- |
| **¿Te has sentido bien cuando tu pareja te ha ignorado?** |  |
| **¿Cómo podría mejorar la persona que escucha en el guión #1?** |  |
| **¿Cómo habrías reaccionado si el guión #2 hubiera ocurrido en la vida real?** |  |

# guión #3

**Eres quien habla y quien escucha en esta ronda.**

Acabas de pasar la peor noche de tu vida. Te duele la espalda del entrenamiento de rugby de ayer y el bebé se ha despertado dos veces llorando. Estás de muy mal humor. Esta tarde tienes una reunión importante en el trabajo y estás estresado. Lo único que quieres es hablar con tu pareja unos minutos antes de levantarte.

*Tu papel*: Cuéntale a tu pareja la mala noche que has pasado y el estresante día que te espera. Pregúntale cómo ha dormido. Sabes que también está preocupado por si el bebé está enfermo.

estoy escuchando – material de apoyo b

Por favor, tómate un minuto para leer tu guión en silencio. No compartas el guión con tu compañero. Cuando comience cada ronda, dispondrás de 3 minutos para representar tu guión.

# **guion #1**

**Eres quien escucha en esta ronda**

Tu pareja ha llegado del trabajo y empieza a hablarte de sus problemas laborales. Después de escucharle unos segundos, te das cuenta de que sus problemas son pequeños comparados con los tuyos. Interrumpes para negar lo que siente tu pareja y ofrecerle tus soluciones y consejos.

*Tu papel*: Dices cosas como: "No es para tanto comparado con lo que me pasó a mí..."; "Oh, no es nada, no te preocupes"; "Estás haciendo una montaña de un grano de arena". Interrumpe constantemente a tu interlocutor para aportar tus reacciones y consejos.

# **guion #2**

**Eres quien habla en esta ronda.**

¡Buenas noticias! Te acaban de ascender. Estás tan emocionado que cuando llegas a casa lo primero que haces es darle la buena noticia a tu pareja.

*Tu papel:* Cuéntale a tu pareja lo mucho que os va a cambiar la vida este ascenso, las ventajas de recibir un aumento de sueldo y, por supuesto, lo feliz que estás. Asegúrate de utilizar la entonación adecuada de la voz y la comunicación no verbal para transmitir tu entusiasmo.

reflexión

| **¿Cómo te has sentido tras la reacción de tu compañero?** |  |
| --- | --- |
| **¿Te has sentido bien cuando tu pareja te ha ignorado?** |  |
| **¿Cómo habrías reaccionado si el guión #1 hubiera ocurrido en la vida real?** |  |
| **¿Cómo podría mejorar la persona que escucha en el guión #2?** |  |

# **guión #3**

**Eres quien habla y quien escucha en esta ronda.**

Acabas de levantarte y ya te sientes estresado. Ayer tuviste un día muy malo, ya que en el descanso del café tuviste un encuentro incómodo con un compañero de trabajo y, de camino a casa, rayaste accidentalmente la puerta del coche. Últimamente el bebé duerme muy mal y te preocupa que pueda tener un cólico. Lo único que quieres es hablarlo con tu pareja unos minutos antes de levantarte.

*Tu papel:* Cuéntale a tu pareja el mal día que tuviste ayer y tu preocupación por el bebé. Pregúntale cómo ha dormido. Sabes que tiene una reunión importante por delante.