

Bingo de Escucha Consciente

El Bingo de Escucha Consciente es una herramienta sencilla e interactiva para ayudarte a practicar tus habilidades de escucha. Utilizando una tarjeta de bingo con técnicas como la paráfrasis, las preguntas abiertas y las expresiones de empatía, el objetivo es completar una línea o toda la tarjeta a lo largo de varias sesiones.

Esta actividad te ayuda a desarrollar una mayor auto-conciencia, refuerza la confianza de tu mentorizada y profundiza vuestra conexión. Al aplicar estas técnicas de escucha, harás que tu mentorizada se sienta escuchada, comprendida y valorada.

A continuación, encontrarás las instrucciones, diferentes formas de utilizar el bingo y una tarjeta de bingo lista para imprimir o usar en línea.

Cómo poner en práctica el Bingo de Escucha Consciente

1. Bingo de autorreflexión:

- **Cómo funciona:** Después de cada sesión, marca las técnicas que utilizaste en la tarjeta de bingo. Anota brevemente qué funcionó bien y qué te gustaría mejorar.
- **Objetivo:** Reflexionar sobre qué técnicas fueron fáciles de aplicar, cuáles presentaron más dificultad y cómo influyeron en la conversación.
- **Propósito:** Te permite evaluar tus habilidades de escucha de manera personal y establecer metas concretas para seguir mejorando.

2. Bingo de retroalimentación de la mentorizada:

- **Cómo funciona:** Entrega la tarjeta de bingo a tu mentorizada antes o después de la sesión. Ella puede marcar las técnicas que percibió durante el encuentro, o reflexionar sobre ellas después.
- **Opciones:**
 - **En tiempo real:** La mentorizada usa la tarjeta durante la sesión para marcar las técnicas a medida que las reconoce.
 - **Después de la sesión:** La mentorizada rellena la tarjeta al finalizar y comparte cómo se sintió con las técnicas aplicadas.
- **Objetivo:** Ayudar a tu mentorizada a tomar conciencia de la escucha consciente y ofrecerte retroalimentación sobre tu estilo de comunicación.
- **Propósito:** Fortalecer el vínculo entre mentora y mentorizada, y fomentar una participación activa en el proceso de mentoría.

3. Desafío para el desarrollo de Habilidades

- **Cómo funciona:** Fíjate una meta personal: completar toda la tarjeta de bingo en un período concreto (por ejemplo, un mes). En cada sesión de mentoría, intenta aplicar varias técnicas diferentes. Toma nota de cuáles usaste y cómo de efectivas fueron. A lo largo del tiempo, intenta practicar todas las técnicas de la tarjeta..
- **Objetivo:** Desarrolla y amplía tus habilidades de escucha consciente de forma gradual, enfocándote en diferentes técnicas en cada sesión. Haz seguimiento de tu progreso y reflexiona sobre qué te funciona mejor.
- **Propósito:** Este reto promueve una mejora constante, ayudándote a incorporar una amplia gama de técnicas a tu estilo de mentoría. Favorece el crecimiento a largo plazo y la consistencia en el uso de diferentes técnicas, permitiéndote convertirte en una persona mentora más atenta y conectada.

Parfrasear:

Reformular lo que ha dicho la mentorizada con tus propias palabras para confirmar que has comprendido correctamente.

Preguntas de aclaración:

Haz preguntas para ayudar al/la aprendiz a ampliar sus pensamientos.

Afirmaciones:

Usa frases de ánimo para mostrar que estás escuchando activamente y comprometido.

Señales no verbales:

Usa el lenguaje corporal para mostrar atención, como asentir con la cabeza, mantener contacto visual e inclinarse hacia adelante.

Reflejar emociones:

Reconoce y refleja las emociones que hay detrás de las palabras del/la aprendiz.

Silencio y paciencia:

Da espacio al/la aprendiz para procesar sus pensamientos sin interrumpir.

Resumir:

Al final de la conversación o de una sección, resume brevemente los puntos clave para asegurar la comprensión.

Curiosidad en lugar de juicio:

Haz preguntas abiertas en lugar de hacer suposiciones sobre los pensamientos del/la aprendiz.

Evitar interrupciones:

Deja que el/la aprendiz hable sin intervenir demasiado rápido con consejos u opiniones.

Hacer preguntas abiertas:

Anima al/la aprendiz a compartir más haciendo preguntas que no puedan responderse solo con "sí" o "no".

Centrarse en la perspectiva del/la aprendiz:

Asegúrate de que la conversación se mantenga enfocada en las experiencias y puntos de vista del/la aprendiz.

Conciencia del lenguaje corporal:

Sé consciente de tu propio lenguaje corporal y de cómo podría ser percibido por el/la aprendiz.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....