

La Escuela Secundaria Ofic. No. 0070

“Profr. Eduardo Mendieta Ávila”

Turno Vespertino



Presenta: EL PROGRAMA RADIOFÓNICO

“LA 70 SIEMPRE ATENTA”

ELABORACIÓN Y LOCUCIÓN:

PROFR. IRVING JESÚS ARZATE VILCHIS

Febrero del 2021

PRESENTACIÓN

La siguiente actividad se obtiene del Fichero de Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia para el nivel de secundaria y de una adaptación al medio circundante.

El proyecto denominado “La Setenta siempre Atenta, Vespertino” pretende ser un espacio donde las alumnas y alumnos de los tres grados escolares se den cita una hora en la fecha marcada para realizar una serie de actividades que fortalecerán la escucha activa.





OBJETIVO:

Ejercitar la concentración y la atención auditiva mediante la escucha de un programa radiofónico en vivo.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA:
Comunidad escolar

FECHA DE EJECUCIÓN:
28 de febrero de 2021
13:00 hrs.





¿Cómo se va a desarrollar la actividad?

Después del saludo inicial al auditorio se va a realizar la presentación del tema a tratar “La Escucha Activa”, dando a conocer en qué consiste y los beneficios de practicarla, las definiciones serán de por lo menos tres fuentes para crear un ambiente de confianza.

Enseguida se dará a conocer la dinámica para escuchar las primeras 5 canciones que componen el primer bloque del programa, donde las alumnas y alumnos deberán encontrar cuál es la palabra clave que se repite en cada una de ellas, cerrando el bloque con alguna interacción telefónica o a través del WhatsApp.

ESCÚCHANOS A TRAVÉS DE RADIO EXPRESS 107.7 FM

Para la segunda parte será la misma dinámica, es decir se tocarán 5 canciones ahora con una palabra clave diferente a la anterior y entre cada una habrá preguntas, mensajes y spots dirigidos a la comunidad escolar.

Programa.

BLOQUE 1

- 1.- Saludo y presentación del programa:
“La Setenta Siempre Atenta, Vespertino”
- 2.- Exposición del Tema: La Escucha Activa
- 3.- Explicación de la dinámica
- 4.- Canción 1
- 5.- Spot/ Comercial
- 6.- Canción 2
- 7.- Spot / Comercial
- 8.- Canción 3
- 9.- Spot/Comercial
- 10.- Canción 4
- 11.- Spot / Comercial
- 12.- Canción 5
- 13.- Spot/ Comercial





BLOQUE 2

- 14.-Canción 6
- 15.- Spot/Comercial
- 16.-Canción 7
- 17.- Spot/ Comercial
- 18.- Canción 8
- 19.- Spot/ Comercial
- 20.- Canción 9
- 21.- Spot/Comercial
- 22.- Canción 10
- 23.- Spot/ Comercial
- 24.- Despedida y agradecimientos





GUÍA DE PROGRAMA DE RADIO

LA ESCUCHA ACTIVA

Primero que nada vamos a diferenciar que no es lo mismo oír que escuchar.

Según la Real Academia Española, oír es, literalmente, “percibir con el oído los sonido”, mientras que escuchar es “prestar atención a lo que se oye”.

Escuchar se puede aprender y fortalecer a través de la ESCUCHA ACTIVA Y ATENTA.

La escucha activa es una práctica que trata de enseñarnos a los seres humanos a poner toda la atención de nuestros sentidos en lo que una persona está diciendo y realmente entender su punto de vista y respetarlo tal cual, así como su visión personal.

Este concepto de comunicación interpersonal fue acuñado por el sicólogo estadounidense Carl Rogers, él decía que no solamente escuchamos con nuestro oído sino con nuestros ojos, con nuestra mente, corazón e imaginación.

Es necesario prestar atención a lo que se oye, y cierto grado de concentración y esfuerzo. Intervienen funciones cognitivas como la atención, la memoria, la comprensión y el aprendizaje.

Además Carl Rogers estaba seguro que escuchar y concentrarse en el mensaje del interlocutor era realizar un vínculo inclusive con las emociones.

Dice la Sicóloga Rocío Rivero que esta escucha activa requiere de toda la atención, además de la intención y también de la capacidad de no juzgar al otro, de no interrumpir su charla, debemos dejar que la otra persona también hable y se exprese libremente, así como preguntar cuando algo no es claro para mí.

¿SABÍAS QUÉ?

+De acuerdo con el Dr. Alexis Colina el tiempo que empleamos en actividades como escribir, leer o hablar representan en conjunto el 45%. Mientras que escuchar representa el 55%.

+Un signo muy frecuente que revela si estás poniendo atención es mirar a los ojos a la persona que está hablando.

+Según un estudio la mayoría de las personas son incapaces de escuchar activa y atentamente al interlocutor por más de tres minutos seguidos.

+La naturaleza humana es tan sabia que por eso tenemos dos orejas y solo una boca, debemos escuchar más al otro.

+La música se escucha mejor por la izquierda: según un estudio de las universidades de California y Arizona publicado en la Revista Science, desde nuestro nacimiento el oído derecho responde mejor a los sonidos del habla, mientras que el izquierdo percibe mejor los tonos continuos o sonidos musicales.

+El oído y la nariz son las únicas partes del cuerpo humano que están en constante crecimiento. Después de varios estudios, se ha llegado a la conclusión de que su crecimiento se debe a la fuerza de la gravedad. También está comprobado que las orejas se alargan 0,22 milímetros al año.

+Pensamos entre 350 y 700 palabras por minuto, frente a las 130 y 150 que pronunciamos al hablar.

+El estrés, el cansancio y la fatiga son barreras que afectan la atención y la concentración, desconectando al receptor por completo y demostrando desinterés hacia el interlocutor.

+El estrés, el cansancio y la fatiga son otra barrera que afectan la atención y la concentración, desconectando al receptor por completo y demostrando desinterés hacia el interlocutor.

+ El siguiente texto resumiría a la perfección lo que desea alguien cuando sólo necesita ser escuchado; se trata de una adaptación libre del poema "Escuchar" de Leo Buscaglia, mejor conocido como el Dr. Love:

*Quando te pido que me escuches y
tú empiezas a dar consejos,
no estás haciendo lo que te pido.*

*Quando te pido que me escuches y tú me dices por qué
no debo sentirme así
estás hiriendo mis sentimientos.*

*Quando te pido que me escuches y
tú imaginas que has de hacer algo para resolver el problema
me has defraudado por extraño que te parezca.*

*Por lo que, haz el favor, solo escúchame
e intenta comprenderme.*





*Y si quieres hablar,
espera unos minutos
y yo te prometo que te escucharé.*

+Estos son los diez sonidos más agradables para nuestro oído. Sonidos que dibujan una sonrisa al escucharlos una y otra vez:

- *La risa de un niño*
- *Nuestra canción favorita*
- *El sonido de la lluvia golpeando en la ventana*
- *Pisar la nieve*
- *Las olas del mar al romper en la orilla*
- *El ronroneo de un gato*
- *El canto de los pájaros al amanecer*
- *El gorgoteo de la botella de vino cuando se sirve en la copa*
- *El murmullo de un arroyo*
- *El sonido de las ramas de los árboles*

+Ejemplo: Cuando alguien nos está contando algo y de repente lo interrumpimos para contarle algo que nos ocurrió parecido a lo que nos está diciendo. Lo mejor es que esperemos a que la persona termine de hablar y después podemos compartir también nuestra experiencia con ella o él.

+Gran parte del stress que sentimos en un día procede de no poder entender o no darnos a entender.

+Del tamaño de la concentración que dispongas para escuchar activamente será la calidad en la comprensión y entendimiento.

+Según un estudio de la Bióloga Española Silvia Conde el ser humano tiene el oído menos agudo entre nueve especies tales como la polilla de cera, elefantes, delfines, perros, caballos, búhos y gatos.

FUENTES DE CONSULTA:

[www.psico.mx>articulos>convierte-la-escucha-activa.](http://www.psico.mx/articulos/convierte-la-escucha-activa)

[http://es.wikipedia.org > wiki](http://es.wikipedia.org/wiki)

<https://www.psicologia-online.com/>

<https://empoderamientohumano.com>

<https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir>

<https://itelligent.es/es/escucha-activa/>

<https://blog.edenred.es/escucha-activa-definicion-y-utilidad-practica/>



PLAY LIST

Bloque 1

- 
- A decorative graphic on the left side of the page featuring colorful musical notes (red, blue, green) and flowing lines in red, orange, and blue.
- 1.- Amor a primera vista. Belinda ft Horacio Palencia
 - 2.- Como la flor. Ángela Aguilar
 - 3.- Adios Amor. Christian Nodal
 - 4.- Amor, amor, amor. Luis Miguel
 - 5.- ¿Dónde estarás? Reymix

Bloque 2

- 6.- Esperanzas. Montéz de Durango
- 7.- Esperanza. Los Socios del Ritmo y Agrupación Cariño
- 8.- El paciente. Alfredo Olivas
- 9.- Color Esperanza 2020. Varios artistas
- 10.- Lluvia al corazón .Maná
- 11.- Canción de despedida: Resistiré México 2020. Varios Artistas

**El Play List fue seleccionado por el colectivo docente*