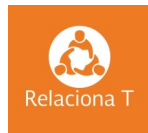




Dimensión:

“Escucha activa”



Para reflexionar...

¿Qué quiere decir “escucha activa”?
¿Qué hace que nos sintamos realmente escuchados y qué efecto tiene esto en nosotros?

Para trabajar con:
Estudiantes/ docentes

Nuestro objetivo:

Escuchar activamente, mostrando empatía, respeto y comprensión hacia la otra persona.

Tiempo de planeación:
15 min.

Condiciones y materiales deseables:

Tener sillas acomodadas de tal forma que los participantes puedan conversar cara a cara. Se requiere una copia del ANEXO. *Escucha Activa* por cada dos estudiantes, o bien, escribir dichos lineamientos en el pizarrón.

Duración estimada:
15 a 20 min.

Paso a paso:

1. Se pregunta a los estudiantes: ¿qué hace que se sientan realmente escuchados y qué efecto tiene esto en ellos?
2. Se escuchan dos o tres respuestas breves por un máximo de cinco minutos.
3. Se introduce el concepto de escucha activa y se escriben en el pizarrón los lineamientos para realizar la actividad.
4. Los estudiantes se reúnen en parejas y se les da la siguiente instrucción: *Este ejercicio se trata de practicar la escucha activa. Los dos integrantes de la pareja van a participar. Primero uno va a hablar y el otro va a escuchar activamente, y después van a cambiar los roles. Cada uno tiene 5 minutos.*
5. Para la persona que habla, la instrucción es la siguiente: *Por favor, comparte una experiencia que estés viviendo en estos días y que sea importante para ti. Puede ser un dilema o algo que te preocupe, o algo muy bueno. Si se trata de un problema, no compartas uno muy grave o muy doloroso, puede ser algo pequeño o mediano de lo que te sientas cómodo de hablar con tu compañero.*
6. Para la persona que escucha, la indicación es: *Por favor sigue lo mejor que puedas los lineamientos para la escucha activa.*
7. Los estudiantes decidirán quién será el primero en hablar. Al finalizar se turnan y se dan retroalimentación sobre cómo escuchó cada uno y si lograron practicar una escucha activa.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Empatía



Escucha activa



Comportamiento prosocial

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet



Dimensión:

“Escucha activa”



Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Sentirnos escuchados y comprendidos es muy importante, pues nos hace sentir validados en nuestra experiencia y el poner en palabras lo que nos sucede nos ayuda a entender mejor lo que nos pasa. Además, fortalece la relación entre quien habla y quien escucha. Saber escuchar activamente es una habilidad que es útil tanto en la escuela, como en el trabajo y en la vida familiar.



Para trabajar con:
Estudiantes/ docentes

Tiempo de planeación:
15 min.

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: comportamiento prosocial.

Duración estimada:
15 a 20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Empatía



Escucha activa



Comportamiento prosocial

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



*ANEXO. Escucha activa***Lineamientos para un escucha activa**

- **Empatiza.** Ponte en el lugar de la otra persona para entender lo que está diciendo y cómo se siente.
- **Pon atención.** Esfuérzate por escuchar con cuidado. No hables cuando hable la otra persona, ni te distraigas.
- **Demuestra que entiendes y aceptas al otro a través de tus conductas no verbales:**
 - Tono de voz
 - Expresiones faciales
 - Gestos
 - Contacto visual
 - Postura
- **“Refléjale”** a la persona sus ideas y pensamientos más importantes. Trata de hacerlo con tus propias palabras. Di lo que oíste de una manera diferente, pero ten cuidado de sólo decir lo que escuchaste decir al otro.
- **No interrumpas, ni des consejos ni sugerencias.** No le digas que tú has sentido lo mismo ni los problemas similares que tú has vivido. Deja de lado tus emociones, desacuerdos, opiniones y retroalimentación (a menos que te la pidan).
- **Mantente neutral.** No tomes partido.
- **Haz preguntas abiertas.** Pide que te aclaren las cosas, pero de manera educada y respetuosa. Por ejemplo, pregunta: “¿Me puedes decir más sobre eso?” o “¿A qué te referías cuando dijiste que...?”

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.