



Dimensión:



Relaciona T

“Escuchar por dentro y por fuera”

Preguntas detonadoras...

¿Qué transmiten nuestros gestos y posturas cuando hablamos con los demás?

Nuestro objetivo:

Sensibilizarse sobre la forma de comunicarse con los demás para expresarles que están siendo escuchados, la importancia de lo que dicen y el respeto a su punto de vista, aunque no se esté de acuerdo con ellos.

Condiciones y materiales deseables:

En una reunión con docentes, estudiantes, padres de familia, o personal administrativo. Lápiz/bolígrafo y copias del ANEXO “Escuchar por dentro y por fuera”.

Paso a paso:

1. El directivo inicia la reunión presentando el propósito de la misma: reflexionar sobre la importancia de empezar a practicar la “Escucha Activa” en nuestras relaciones con los demás, como una forma de facilitar la comunicación y con ello generar una relación de respeto y cordialidad.
2. El directivo señala las características de la escucha activa. Puede utilizar como guía el siguiente texto:
Saber escuchar es algo que se manifiesta por fuera y también por dentro. Por fuera, mediante el lenguaje corporal y verbal. Algunos ejemplos de escucha activa a nivel corporal son: una postura física que denote interés como una posición del cuerpo inclinada ligeramente hacia el hablante y fijar la mirada en los ojos del hablante. Algunos ejemplos de escucha activa mediante el lenguaje verbal son: parafrasear lo que afirma el hablante para corroborar que se entiende su mensaje, utilizar frases como “sí”, “estoy de acuerdo”, o “no estoy de acuerdo y te voy a explicar por qué”. Escuchar por dentro significa reflexionar y retener palabras clave, expresiones faciales, posturas corporales y emociones expresadas por el hablante.
3. El directivo invita a los participantes a llenar el Anexo. Además, puede hacer las siguientes reflexiones para detonar las respuestas: Piensen en situaciones concretas de diálogo con otras personas, cierren los ojos y véanse a sí mismos y a la otra persona. Ahora respondan qué tan frecuentemente escuchan por dentro y por fuera a los demás.
4. El directivo invita a que los participantes expongan sus puntos de vista. Puede pedir que comenten qué les sugirió la actividad sobre ellos mismos y sobre los demás y preguntar qué tanto estamos acostumbrados a analizar lo que comunicamos a los demás.

Para trabajar con:
Comunidad escolar

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Empatía

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



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:
Comunidad escolar

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Empatía

“Escuchar por dentro y por fuera”

Para terminar...

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

Atender y comprender lo que nos dicen, demostrándolo activamente “por fuera” mediante sonrisas, movimientos de cabeza, dirigiendo nuestra mirada al otro y con una postura corporal abierta, y también escuchándolo “por dentro” tratando de retener las palabras clave de lo que nos transmiten, intentando descifrar las emociones y sentimientos que hay detrás de lo que nos dicen, son habilidades que facilitan la comunicación en nuestra vida cotidiana y mejoran nuestras relaciones interpersonales.



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 “Escuchar por dentro y por fuera”

Escucha Activa “Por fuera”	Nunca lo hago	Lo hago algunas veces	Lo hago frecuentemente
Hago contacto visual con la persona que me habla			
Tomo una postura relajada frente a quien me habla			
Los brazos cuelgan a los lados con las manos abiertas			
Muevo la cabeza periódicamente como diciendo “sí”			
Escucha Activa “Por dentro”	Nunca lo hago	Lo hago algunas veces	Lo hago frecuentemente
Observo expresiones faciales de quien me habla			
Observo movimientos del cuerpo de quien me habla			
Pongo atención, retengo expresiones y palabras clave			
Hago preguntas o comentarios pertinentes usando palabras o expresiones de quien me habla			

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.