



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 que se puedan mover para que los participantes puedan hablar cara a cara. Tener una copia de los Lineamientos para la Escucha Activa (ANEXO. Escucha Activa) por cada dos estudiantes, o bien, se pueden 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 realizarla (5 minutos).
4. Los estudiantes se reúnen en parejas y se les da la siguiente instrucción:
 - “Este ejercicio se trata de practicar cómo se escucha activamente. Los dos integrantes de la pareja van a practicar este tipo de escucha. 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 un problema muy grande 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: “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



Habilidades específicas en entrenamiento



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.

Duración estimada:
15a 20 min.

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

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



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.