



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:
Uno mismo/
Toda la familia

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
10 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa

“Y tú...¿sabes escuchar?”

Preguntas detonadoras...

¿Qué tanto crees escuchar a los demás?
¿Cómo puedes saber si los demás se sienten escuchados por ti?

Nuestro objetivo:

Analizar mi capacidad de escucha hacia los demás.

Condiciones y materiales deseables:

Impirmir Anexo.

Paso a paso:

1. Imprime el cuestionario Anexo y contéstalo.
2. Revisa tus respuestas y analiza cuántas evaluaste con cada número del 1 al 5.
3. Si la mayoría de tus respuestas están entre el 4 y el 5, tienes una buena escucha, las personas a tu alrededor se sienten escuchadas y atendidas por ti.
4. Si la mayoría de tus respuestas se encuentran entre el 2 y 3, las personas a tu alrededor ocasionalmente se sienten escuchadas por ti, es importante que revises en qué puedes mejorar.
5. Si la mayoría de tus respuestas están en el número 1, es indispensable que hagas un alto en el camino y revises qué puedes hacer para mejorar, seguramente las personas evitan hablar contigo porque no se sienten escuchados ni comprendidos por ti.
6. Finalmente, analiza cuáles son tus respuestas que evaluaste más bajas (con 1, 2 y 3) y toma acciones para que puedas mejorar en estos puntos.
7. Puedes realizar este ejercicio con tu familia y revisar juntos sus respuestas, ¿qué opinas de la evaluación de los demás?, ¿cómo los puedes retroalimentar?, ¿qué pueden hacer para mejorar la comunicación y sentirse más escuchados en familia?

Para terminar...

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

La escucha activa es un elemento indispensable para la comunicación con otras personas. A través de este cuestionario identifica tus fortalezas y trabaja en tus debilidades, así podrás mejorar la comunicación en tu círculo familiar y con las demás personas.



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.

ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA**

“Y tú...¿sabes escuchar?”

CONTESTA EL CUESTIONARIO DE ACUERDO A LO SIGUIENTE **(1) NUNCA (2) CASI NUNCA (3) OCASIONALMENTE (4) FRECUENTEMENTE (5) SIEMPRE**

Mi actitud al escuchar**Autoevaluación**

Me gusta escuchar cuando alguien está hablando.

Trato de escuchar aunque no esté de acuerdo con lo que dice la persona.

Dejo el celular, apago la televisión o evito cualquier distractor para poder atender al otro cuando me habla.

Miro a los ojos cuando me hablan.

Me concentro en lo que estoy oyendo evitando distraerme.

Demuestro que estoy escuchando a mi interlocutor con movimientos de cabeza o frases como ajá, sí, entiendo, etc.

Respeto lo que la otra persona me dice.

Trato de comprender lo que me dicen a través de preguntas.

Intento identificar el mensaje central de lo que la otra persona me dice.

Identifico las emociones y/o sentimientos que hay atrás de las palabras de la persona

Dejo terminar de hablar a la persona y procuro no interrumpir.

Generalmente las personas se sienten muy bien al platicarme algo.

Atiendo los mensajes no verbales de las otras personas, no sólo escucho sus palabras sino estoy pendiente de lo que me dice su lenguaje corporal.

Creo que mi familia sabe que puede confiar y platicar conmigo abiertamente.

Evito hacer juicios sobre lo que me platican.

Escucho aunque pueda anticipar lo que me van a decir.

Trato de hacer un resumen de lo que dijeron y pregunto si fue eso realmente lo que quisieron comunicar.

Mi postura corporal es abierta y receptiva al otro. Me inclino un poco hacia adelante para hacerle saber que lo estoy escuchando.

Recuerdo fácilmente lo que las personas me cuentan

**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.