



Dimensión:



“Te escucho, te entiendo, te siento ”

### Para reflexionar...

- ¿Considero que escucho con atención a las personas cuando me cuentan algo?
- Cuando las personas me platican algo con lo que no estoy de acuerdo ¿asumo una actitud positiva para lograr una comunicación efectiva?
- Si escucho con atención ¿puedo hacer sentir a las personas comprendidas y acompañadas?

Para trabajar con:  
Estudiantes

### Nuestro objetivo:

Conocer los recursos básicos de la escucha activa y la comunicación empática.

Tiempo de planeación:  
10 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Contar con un espacio ventilado y amplio, acorde al número de participantes. Puede ser el aula o el patio.

Duración estimada:  
20 min.

### Paso a paso:

1. Los estudiantes eligen a un compañero como instructor.
2. Se pide al grupo que se organicen por parejas y se sienten frente a frente en un espacio en donde se sientan cómodos (puede ser en el piso).
3. Cada pareja decide quién es **A** y quién es **B**, tomando en cuenta que **A** es la persona que escucha y **B** la que narra.
4. **B** cuenta el sueño más intenso o significativo que haya tenido en su vida. **A** escucha con toda atención a los detalles, sin hablar y sin hacer ningún tipo de expresión verbal o sonora. Se sugiere que **A**:
  - Capte las emociones de **B** (las que nombra y las que muestra con sus gestos y movimientos).
  - Identifique las emociones que le genera la historia de **B**.
7. Cuando **B** haya terminado su narración, **A** le describirá tres emociones o sentimientos que haya identificado o sentido con respecto al sueño, y **B** compartirá cómo se sintió al contárselo.
8. Para finalizar, se solicita a los participantes que se reúnan en grupo y reflexionen con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué emociones experimentaron las personas **A** al contar sus sueños?
  - ¿Cómo se sintieron las personas **B** al escuchar las historias sin poder comentarlas o expresarse?
  - ¿Qué actitudes consideran que son necesarias para tener una escucha activa?

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### Para terminar...

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

Escuchar es un proceso que va más allá de oír; implica asumir una actitud para ser receptivo y atento. De esta forma enriqueceremos nuestras relaciones.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**