

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Escucha activa



GUÍA 11







Escucha activa

El **objetivo** de esta guía es ejercitar la habilidad de la comunicación asertiva por medio de la práctica de escucha activa hacia los demás. Debes invitar a un familiar o a un compañero para resolver la guía contigo.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Conversemos

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar tus habilidades de escucha y diálogo.

Primero te invitamos a leer el siguiente **cuento**¹.

María Rosa recogía todos los días a Sara en la escuela y solía conversar con la maestra Gloria.

- ¿Qué pasa, María Rosa? Te veo preocupada y Sara está rara últimamente
- Las cosas con Gildardo no están bien. Está muy irritable.

María Rosa le pidió a la maestra que hablara con Gildardo sobre los cambios en el comportamiento de Sara, así que subió a la finca de la pareja. La maestra le contó a Gildardo que Sara estaba muy callada, agresiva, que a veces no hacía las tareas y que le había dicho que estaba triste porque en la casa peleaban mucho.

- Las peleas entre ustedes afectan a la niña. Intenten conversar con calma.
- Sí, señora.

María Rosa preparó una cena deliciosa, pero pronto empezaron a discutir.

- ¿Y usted por qué invitó a la maestra?
- Ella quería hablar con usted... y sus razones tendrá.
- ¡Qué pereza con ustedes que se la pasan peleando!

El comportamiento de Sara los hizo reflexionar y se pusieron a conversar tranquilos.

- Mi mal genio es porque trabajo mucho y estoy cansado.
- Yo a veces soy grosera porque me gustaría hacer cosas diferentes.

Se escucharon con atención el uno al otro y pudieron comprender sus deseos y esperanzas.

- A mí me gustaría aprovechar todo lo que aprendí en el bachillerato.
- A mí me gustaría tener mejores ingresos y más tiempo para la familia.

Desde esa noche decidieron ayudarse el uno al otro con sus labores y todo empezó a cambiar: Gildardo aprendió a cocinar... Y María Rosa comenzó a ayudar con las labores de la finca. Ambos empezaron a dedicarle más tiempo a Sara: a jugar y a conversar con ella.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué te gustó o llamó la atención del cuento?
- 2) ¿Conoces otras historias donde conversar haya ayudado a solucionar conflictos?

¹Fundación Secretos para Contar. (2019). *Cuentos para desenredar enredos. Resolución pacífica de conflictos*. Medellín: Quad Graphics.



Práctica de escucha activa

A continuación, te invitamos a poner en práctica la habilidad de la comunicación asertiva. Esta es una forma de comunicarnos de forma segura, directa y tranquila. Lo haremos por medio de un ejercicio de conversación y escucha activa con otra persona².



Invita a un familiar o amigo a realizar la siguiente **actividad en parejas**. Tomarán aproximadamente 10 minutos en terminarla.

1

Cada uno tómese el tiempo que necesite para reflexionar sobre el tema de la conversación. Algunos temas para conversar pueden ser lo que hicieron en el día o el fin de semana pasado, escojan libremente. Escribanlo en el cuaderno

2

Elijan quién hablará primero y quién escuchará primero. Permanezcan en silencio e intenten prestar atención a sus pensamientos, emociones y cuerpos antes de comenzar.

3

Permitan que la primera persona simplemente hable por 2 o 3 minutos, sin interrupción. El oyente solo escucha, con toda su atención, sin juzgar y con la intención de retener lo que dice el hablante.

4

Agradezcan mutuamente el uno al otro por compartir, sin realizar más comentarios o juicios.

5

Cambien los roles, ahora hablará quien estaba escuchando. Repitan el ejercicio con la misma estructura del paso 3.



Al finalizar, dialoguen con su compañero o pareja sobre las siguientes preguntas:

- 1) ¿En qué momentos te es más fácil escuchar a los otros?
- 2) ¿En qué momentos se te dificulta?
- 3) ¿Cuándo te has sentido realmente escuchado?

² Adaptado de Compassionate Systems Leadership. (2021). *Mindful Listening and Speaking*. Recuperado de: <https://www.compassionatesystemsleadership.net/resources/mindfulcommunication>



Toma tu cuaderno y tu pluma, y escribe un **texto corto** donde describas tu experiencia al realizar la conversación con tu familiar o amigo. Incluye en tu texto la respuesta a los siguientes dos puntos:

- 1) ¿Qué información nueva aprendiste al escuchar atentamente al otro?
- 2) ¿Qué aprendiste sobre el proceso de la comunicación? Es decir, acerca del diálogo y la habilidad de escuchar.

Por varias razones nuestra comunicación puede resultar ineficaz. Por ejemplo:



- Porque escuchamos lo que esperamos escuchar en lugar de lo que realmente dice la otra persona.
- Porque ocupamos nuestra atención escuchando lo que pensamos o planeando lo que queremos decir en lugar de escuchar al otro.
- Porque estamos juzgando u opinando sobre lo que nos dice el otro.

Una estrategia para comunicarnos mejor es **reducir la velocidad de la charla** tanto del hablante como del oyente para escuchar estando realmente presentes. Así se tiene más tiempo para reflexionar sobre lo que realmente queremos decir.



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de la **comunicación asertiva**.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Qué importancia le das en tu **vida cotidiana** a la habilidad de escuchar y conversar con los demás?

¿Qué crees que pasaría si las personas nos **comunicáramos y escucháramos mejor**?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad del **trabajo en equipo**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



ensenaporpanama.com/miaula

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

