

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Niveles de escucha



# GUÍA 11







## Niveles de escucha

El **objetivo** de esta guía es desarrollar la habilidad de la comunicación asertiva por medio de identificar los diferentes niveles de escucha cuando conversamos con alguien.

### 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.

## ¿Cómo nos comunicamos?

¡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 observar la siguiente **ilustración**<sup>1</sup>.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Cómo te imaginas que sería un diálogo con la persona representada en la ilustración?
- 2) ¿Qué crees que se necesita para tener una conversación adecuada entre dos personas?

<sup>1</sup>[Ilustración de Tute]. (2021). Recuperado de: [https://la.network/mexico-y-las-politicas-culturales-imposibles-2018-2020/76642421\\_10162301475620315\\_2175243267174563840\\_o/](https://la.network/mexico-y-las-politicas-culturales-imposibles-2018-2020/76642421_10162301475620315_2175243267174563840_o/)

## Niveles de escucha

A continuación te invitamos a reflexionar sobre la habilidad de escuchar a otros por medio de la comprensión de los **niveles de escucha**. Los niveles de escucha son cuatro formas diferentes de tener una conversación. Desarrollarlos toma tiempo y esfuerzo, pero podemos practicarlos a nuestro propio ritmo para mejorar la manera en que nos relacionamos con los demás.



Con un familiar o amigo lean juntos y con atención la siguiente información sobre los **cuatro niveles de escucha**<sup>2</sup>. Mientras leen reflexionen sobre en qué momentos se comunican en cada nivel en su vida cotidiana. También puedes hacerlo por tu cuenta.

### Nivel 1: Repetición

En este nivel, solo estás escuchando “lo que quieres escuchar”, basado en lo que ya sabes o supones. Aquí estás reconfirmando viejas opiniones e ideas. Ejemplos: **“Si, eso ya lo sé”** u **“¡Otra vez con lo mismo!”**.

### Nivel 2: Pensamiento abierto

En este nivel te permites abrir tu mente y escuchar información que puede no estar de acuerdo con lo que pensabas antes. Aquí puedes cambiar como piensas y aceptar nuevas ideas. Ejemplos: **“¡Me sorprende eso!”** o **“¡Se ve muy diferente a como lo pensé!**

### Nivel 3: Emoción abierta

En este nivel, eres capaz de generar empatía y ver “a través de los ojos de otra persona”. Logras tomar la perspectiva del otro. Ejemplos: **“Si, sé cómo te sientes”** o **“Ahora entiendo cómo te sientes acerca de eso. Yo también lo puedo ver”**.

### Nivel 4: Voluntad abierta

En este nivel surgen las conversaciones más creativas. Nos “escuchamos juntos” para crear nuevas ideas colectivas, conectando con nuestras más altas posibilidades futuras. Ejemplos: **“Me siento más cómodo, como soy en realidad”** o **“Me siento en la mejor versión de mi mismo”**.



<sup>2</sup> Adaptado de Compassionate Systems Leadership. (2021). *Generative conversations*. Recuperado de: <https://www.compassionatesystemsleadership.net/resources/generative>



Toma tu cuaderno y tu pluma, y realiza las siguientes actividades:

- 1) Imagina y escribe un **diálogo entre dos personas** en el cual están relacionándose en el nivel 3 de escucha, con **emoción abierta y empatía**.

Prueba escribir sobre una situación que pueda ser problemática; por ejemplo, donde alguno de los participantes tenga un dolor o algo que le genere malestar, o donde tenga una tarea que terminar del colegio o del trabajo.

- 2) Escribe una breve **carta** a una persona que quieras mucho en donde le compartas tu agradecimiento por alguna conversación o momento en el cual le compartiste un problema personal.

Las conversaciones del nivel 4 de escucha son conversaciones que implican un auténtico intercambio de compartir e indagar entre las personas, lo que lleva a la aparición de **nuevos conocimientos o comprensiones que no podrían haberse creado individualmente**.

Generalmente, en nuestra experiencia solo nos acercamos de vez en cuando a este tipo de escucha y de conversaciones. La buena noticia es que podemos hacer un esfuerzo para **desarrollar la expresión de nuestras emociones, la confianza y la empatía que nos permita comunicarnos cada vez mejor**.



## 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 crees que **sienten los demás** cuando los escuchas con mayor atención y empatía?

¿Qué **sientes tú** cuando te escuchan con cuidado y atención?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad de **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](https://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/>

