



Dimensión:



Relaciona T

“Si no te veo ¿no te escucho?”

**Para reflexionar...**

¿Cuáles son los elementos que intervienen en la escucha activa?

¿Qué puedes hacer para mejorar tu calidad de escucha?

¿Alguna vez les has preguntado a los estudiantes si se sienten escuchados por ti?

Para trabajar  
con:  
Docentes /  
Estudiantes**Nuestro objetivo:**

Aprender y practicar la escucha activa.

Tiempo de  
planeación:  
10 min.**Condiciones y materiales deseables:**

La actividad se realiza en un ambiente de integración y respeto entre los participantes. El espacio puede ser un aula o patio. Se necesita un reloj o cronómetro para medir los tiempos.

Duración  
estimada:  
20 min.**Paso a paso:**Habilidades  
generales en  
entrenamientoConciencia  
socialHabilidades  
específicas en  
entrenamiento

Escucha activa

1. Los docentes eligen a un compañero para guiar la actividad.
2. Dos o tres integrantes del grupo serán elegidos como observadores, mientras el resto del grupo se organizará por parejas.
3. Cada pareja debe buscar un espacio en donde ubicarse y decidirán quién será la persona **A** y quién la **B**.
4. Una vez asignados los roles se sentarán de espaldas uno detrás del otro.
5. La consigna de **A** será contar a **B** acerca del estudiante más difícil con quien hayan lidiado en su historia como docente, no será necesario revelar la identidad del estudiante. Para esa tarea, **A** tendrá tres minutos, aunque esta información no será revelada a los participantes en parejas.
6. La consigna de **B** será escuchar con toda atención a los detalles, sin hablar y sin hacer cualquier tipo de expresión verbal o sonora.
7. Los observadores deberán estar atentos al comportamiento de los participantes, su postura, movimientos de manos, gestos, etcétera.
8. El docente que guía la actividad indicará el término de los tres minutos. En ese momento se debe detener la narración y se solicita a cada pareja que se acomoden sentados de frente.
9. Se solicita a **B** que exprese todo lo que escuchó, entendió, pensó y sintió con la historia de **A**.
10. Al finalizar, se pide a todos los participantes que se reúnan para la reflexión. En plenaria se responden las siguientes preguntas:
  - ¿Las personas **A** se sintieron escuchadas por su pareja al encontrarse de espaldas?
  - ¿Cómo se sintieron las personas **B** al no poder comentar la situación o hacer expresiones?
  - ¿Qué percibieron los observadores de la dinámica en ese momento? ¿Cómo se comportaban los participantes?
  - ¿Cómo se sintieron los participantes en la segunda etapa del ejercicio? ¿Creen que las personas **B** fueron receptivas al mensaje?

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



Dimensión:



“Si no te veo ¿no te escucho?”

### **Paso a paso:**

11. Para finalizar la actividad se pide a los participantes que hagan una lluvia de ideas de los recursos que se necesitan para tener una comunicación efectiva.

Para trabajar con:  
*Docentes /  
Estudiantes*

Esta dinámica también se puede adaptar para trabajar con los estudiantes, abordando una situación académica difícil.

### **Para terminar...**

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

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

Escuchar es un acto que requiere mucho más que usar sólo nuestros oídos. Para escuchar activamente es necesario que toda nuestra atención y nuestros sentidos estén plenamente entregados a la experiencia del otro.

Duración estimada:  
*20 min.*

*Algunos oyen con las orejas, algunos con el estómago, algunos con el bolsillo y algunos no oyen en absoluto.*

Khalil Gibran



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](http://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.