



Dimensión:

*“Tú me ayudas a conocerme”*



### Para reflexionar...

- ¿Tengo buena comunicación con los docentes de mi plantel?
- ¿Considero que tengo una escucha activa con los docentes?
- ¿Puedo escuchar nuevas ideas sin juzgar ni imponer las mías?

Para trabajar con:  
Docentes

### Nuestro objetivo:

Identificar los aspectos que puedo mejorar para lograr una escucha activa de calidad.

Tiempo de planeación:  
10 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Un espacio cómodo. Copia del documento ANEXO. *Tú me ayudas a conocerme.*

Duración estimada:  
20 min.

### Paso a paso:

1. Se solicita a los docentes tener una reunión individual.
2. Para iniciar cada sesión, se propicia un ambiente de tranquilidad y confianza.
3. Se explica que el propósito de la reunión es hacerles una entrevista que ayudará a conocerse mejor, tomar conciencia, como Director, de la calidad en la escucha y a mejorar las habilidades para la escucha activa.
4. Se inicia la entrevista tomando como referencia las preguntas del Anexo de esta actividad. Se debe mantener la tranquilidad durante las respuestas del entrevistado y sólo escuchar, sin argumentar ni defenderse, y recordar que ésta es una experiencia que puede ayudar a mejorar.
5. Al término de la entrevista, no se debe olvidar de agradecer por la retroalimentación.
6. Se reflexiona sobre los comentarios que se recabaron durante las entrevistas y se elabora un plan de mejora. Se pone en un lugar visible para consultarlo cuando sea necesario.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### Para terminar...

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

Saber escuchar, aún lo más difícil, nos da tres regalos: crecer, aprender y modificar.

**¡ATRÉVETE ACOMENZAR AHORA MISMO!**



**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.



---

*ANEXO. Tú me ayudas a conocerme***PREGUNTAS**

Cuando te comunicas conmigo o me cuentas algo:

- ¿Sientes que te otorgo el suficiente tiempo para conversar?
- ¿Percibes mi atención en ti y en tus palabras?
- ¿Crees que acostumbro a interrumpir?
- ¿Resulta sencillo para ti comunicarme nuevas ideas?
- ¿Alguna vez te he hecho sentir juzgado/a o criticado/a?
- ¿Cuando me comunicas algo, al final sientes que te escuché y te comprendí?
- ¿Podrías sugerirme algo para mejorar mi comunicación contigo y con los demás?
- ¿Tienes comentarios adicionales?

**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.