

Lección 3: Escucha atenta

La escucha atenta es una habilidad muy importante para la construcción de relaciones personales saludables. Nos permite conectar con la persona que habla para saber lo que le pasa y así poder ayudarla de una manera eficiente. Adicionalmente, la escucha atenta es una habilidad imprescindible para el éxito académico de las y los estudiantes.

Objetivo: Aplicar las reglas de la escucha atenta cuando se lo recuerdan e identificar sus ventajas.

Nivel: Secundaria

Materiales: papel, colores, tijeras, pegamento y cartulina.

Duración: 1 h 30 min

Modalidad: Equipo

Reflexión para la o el docente: Conteste las siguientes preguntas:

- a) ¿Le cuesta escuchar a sus estudiantes o a sus colegas de trabajo? ¿Puede identificar algún conflicto personal que se haya debido a un malentendido? ¿Alguna vez intentó ayudar a alguien y no lo logró? ¿Cree que se debió a que no pudo identificar lo que realmente necesitaba?
- b) Conecte con sus estudiantes: ¿Considera que sus estudiantes se escuchan entre sí y le escuchan a usted? ¿Considera que se evitarían algunos conflictos si mejoraran su habilidad para escucharse? ¿Promueve la escucha atenta en su salón de clases?

Instrucciones (2 min)

1. Comente a sus estudiantes que en esta lección estudiarán cómo desarrollar una habilidad muy importante: la escucha atenta. Para ello, cada equipo va a elegir representar la escucha atenta en alguna de las siguientes modalidades: juego de rol (representación teatral), obra de títeres o infografía.



Apertura (13 min)

Conectar la escucha atenta con los intereses de las y los estudiantes

2. Pregunte a sus estudiantes: ¿En qué nos puede ayudar escuchar atentamente a otra persona? Pueden pensar en diferentes ámbitos: casa, salón de clase, recreo o trabajo (¡cuando sean grandes!).

Permita que las y los alumnos compartan sus respuestas en parejas. Si es posible, pídale que se muevan para elegir a su compañera o compañero. Pueden hacerlo caminando por el salón al ritmo de alguna canción. Cuando esta se detenga, deben reunirse con la persona más cercana.





Desarrollo (60 min)

Momento de atención

3. Las y los estudiantes realizan un ejercicio del Apéndice para calmarse y enfocar su atención.
4. Cada equipo elige uno de los siguientes proyectos:
 - Elaborar una representación teatral de cómo se ve la escucha atenta en un grupo de personas. Representen también un grupo de personas que no se escuchan entre sí.
 - Elaborar una historia relacionada con la escucha atenta y montar una representación de títeres.

Si no dispone de espacio o tiempo, use solo una de las actividades propuestas para todos los equipos. Este ejercicio es de múltiple elección, es decir, cada equipo elige una actividad. Este tipo de dinámica contribuye al sentido de autonomía de las y los estudiantes y puede conducir a un mayor logro. Todas las actividades ayudan a cumplir el objetivo de la lección.

Presentación

5. Solicite que cada equipo presente su producto ante el grupo.



Cierre (15 min)

Reflexionar sobre lo aprendido

6. Guíe esta sección en torno a algunas de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué significa la escucha atenta?
 - ¿En qué situaciones han participado en una escucha atenta?
 - ¿Cómo nos damos cuenta de que una escucha no es atenta?
 - ¿Cuáles son las ventajas de la escucha atenta?
 - ¿Cuáles son las reglas de la escucha atenta?
 - ¿Qué sentimos cuando nos escuchan y cuando no lo hacen?

En todos los casos, promueva que las afirmaciones se conecten con la experiencia personal de sus estudiantes.

Mencione que la escucha atenta nos ayuda a ser buenas amigas y buenos amigos. Por ejemplo, nos permite conocer lo que le pasa a alguien más para poder ayudarlo. También nos ayuda a saber lo que dice la maestra o alguien del grupo para aprender. Cuando no nos escuchan sentimos frustración, molestia, enojo, tristeza, etc.

Las reglas de la escucha atenta son:

- Mantener una postura firme y mirar a los ojos a la persona que habla.
- Mostrar interés.
- No interrumpir.

También puede modelar la escucha atenta para que queden claras las reglas (probablemente algunas de ellas se reflejaron en las exposiciones).



7. Permita algunas intervenciones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿En qué puede mejorar mi vida lo que aprendí en esta lección?
- ¿En qué situación concreta podría aplicarlo en la escuela, en la casa, en el transporte, en el parque, o en otro ámbito?



Para seguir practicando durante la semana: La escucha atenta es una habilidad muy importante en la vida de las y los estudiantes, tanto para su éxito académico, como para sus relaciones personales. Esta habilidad mejorará con la práctica. Promueva la escucha atenta en todo momento dentro del salón de clases, en particular en el trabajo colaborativo.

Se recomienda anotar las reglas de la escucha atenta en un lugar visible del salón para que el grupo las recuerde. Incluso puede usar alguna señal, como llevar una mano detrás de la oreja, para recordarle a sus estudiantes que deben practicar la escucha atenta.

Actividades complementarias: Ingrese a dirección:

www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional1.html, y aplique la lección que se encuentra en Colaboración/Comunicación asertiva.

