

## Introducción

El ejercicio de *habla y escucha atenta* nos permite darnos cuenta cómo hablamos y cómo escuchamos habitualmente. Comunicarnos aplicando esta técnica crea un espacio en el que los participantes se sienten seguros para expresar su opinión y aprenden a escuchar a la otra persona con la que dialogan. En esta lección nos dedicaremos al entrenamiento de la escucha y habla atenta. Si los estudiantes logran escuchar con atención a los demás, interrumpir con menos frecuencia y hablar de manera concisa, es probable que podamos crear en el aula un ambiente colaborativo, de respeto y propicio para el aprendizaje.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen la técnica de *habla y escucha atenta*.

### ¿Por qué es importante?

Porque les permite mejorar la comunicación con los demás

### Conceptos clave

Habla atenta, escucha atenta.

### Material

Cronómetro, campana o algún instrumento que genere un sonido.

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

### Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

### Actividad 1:

Invita a los estudiantes a leer los "letreros" de *habla y escucha atenta*.

- Al terminar, toma unos minutos para comentar y escuchar a qué creen que se refiere cada punto. Escucha sus ideas y concluye integrando las siguientes explicaciones. Puedes aportar otros ejemplos si lo consideras necesario.

"Algunos piensan que son maravillosos con las personas porque hablan bien. No se dan cuenta que ser maravillosos con las personas significa escuchar bien".  
Marco Aurelio

¿Alguna vez te ha pasado que la persona con la que estás hablando te interrumpe constantemente o que cuando alguien más te está practicando algo importante dejas de prestarle atención y olvidas lo que te estaba diciendo? En estas situaciones la comunicación se dificulta. Por otro lado, ¿cómo te sientes cuando alguien realmente te escucha? En esta lección vamos a aplicar una técnica para escuchar y hablar atentamente.

1. Lee los letreros de *habla y escucha atenta*.

**HABLA ATENTA**

- Desde tu experiencia
- Breve y preciso
- Sobre el tema
- Amable



**ESCUCHA ATENTA**

- Atención a la persona que está hablando.
- Observa tus impulsos a :
  - Interrumpir
  - Juzgar
  - Planear lo que vas a decir
- No sigas esos impulsos y regresa tu atención a la persona que está hablando.



2. Busca a un compañero o compañera con quien trabajar. Conversarán durante cuatro minutos. Escucharán una campana que indicará los cambios de acciones durante este ejercicio.

## Habla atenta

- **Desde nuestra experiencia:** En ocasiones hablamos de lo que a otros les pasó, lo que nos han contado o hemos escuchado. Generalmente, lo que decimos en una conversación es más enriquecedor si lo hacemos desde nuestra propia experiencia y nuestras propias opiniones.
- **Breve y conciso:** Cuando hablemos debemos ir directamente a la idea principal y no dar vueltas innecesarias.
- **Sobre el tema:** Intentemos no desviarnos del tema del que estamos hablando sólo por distracción.
- **Amable:** Mostrar respeto por la persona que nos está escuchando. Evitar decir groserías o frases que puedan ser agresivas.

## Escucha atenta

- **Atención a la persona que está hablando:** se refiere a no distraernos, a poner el 100% de nuestra atención a la persona que está hablando.
- **Observando nuestras tendencias a:**
  - Interrumpir:** Sin darnos cuenta no dejamos hablar a la otra persona, en realidad no le mostramos interés o valor a lo que dice y hablamos antes de que el otro acabe de comunicarnos sus ideas.
  - Juzgar:** Se refiere a nuestra tendencia habitual a tener opiniones sobre lo que está diciendo el otro, por ejemplo: “lo que está diciendo es una tontería”, “yo me la pasé mejor”, “lo que yo tengo que decir es más interesante”, “qué aburrido”, sin respetar sus opiniones, anteponiendo lo que nosotros creemos que es lo correcto o lo mejor.

Paso 1: Al sonar la campana por primera vez uno de los dos hablará durante dos minutos y el otro escuchará atentamente. Recuerda aplicar cada uno de los puntos de la *habla y escucha atenta*. Cuando escuches, observa si aparece el deseo de interrumpir, dar tu opinión o si te distraes. Deja pasar esos impulsos como cualquier distracción y regresa tu atención a la persona que está hablando. El tema de la conversación será:

*¿Quién es tu personaje favorito de alguna serie, cómic o película y qué es lo que más te gusta de él o ella?*

Paso 2: Al escuchar la campana por segunda vez cambien de turno. La persona que escuchó, ahora hablará durante dos minutos y la persona que habló, escuchará.

3. Discute con tus compañeros y con el profesor acerca de las siguientes preguntas:

- I. ¿Cómo les fue? ¿Lograron ver sus tendencias al hablar y al escuchar?
- II. ¿Para quiénes fue fácil? ¿A quiénes se les hizo difícil?
- III. ¿Cómo te sentiste al escuchar atentamente a tu compañero?

- IV. ¿Cómo te sentiste al ser escuchado atentamente?

4. Reflexiona y responde:

- I. ¿Qué beneficio podría tener escuchar y hablar con los demás de forma atenta?

1. Véase Susan Keiser Greenland (2010), *The Mindful Child*, Nueva York, Free Press, p. 114.

- c. **Planear lo que vas a decir:** Cuando la otra persona está hablando solemos planear lo que queremos decir nosotros sin atender lo que la otra persona está diciendo.

5 min.

### Actividad 2:

Explica a tus estudiantes que harán un ejercicio de *habla y escucha atenta*.

- Explícales deben de tener presentes la forma de hablar y escuchar que acaban de comentar.

- Invítalos a trabajar en parejas. Utiliza distintos criterios para establecer la persona que va a comenzar a hablar como, por ejemplo: el que tenga el cabello más corto, el que cumpla años próximamente, el que tenga menos años, el que sea más alto, etcétera.
- El tema del que conversarán durante el ejercicio es el siguiente: *¿Quién es tu personaje favorito de alguna serie, cómic o película y qué es lo que más te gusta de él o ella?*

**Resumen:**

El doctor Bisquerra, catedrático de la Universidad de Barcelona y autor de varios libros, afirma que una de las habilidades socio-emocionales más importantes es escuchar. En esta lección practicaste una estrategia puntual para escuchar y hablar con atención. Al practicarla le mostramos respeto al otro, la comunicación es más eficaz, ayuda a resolver conflictos, crea un ambiente propicio para el aprendizaje y se genera mayor empatía en el grupo. Inténtalo, seguro notarás un cambio a tu alrededor.



**Para tu vida diaria**

Practica durante la semana hablar y escuchar atentamente con alguna persona. Puede ser un familiar, un maestro o un amigo. Registra en la siguiente tabla los beneficios que encuentres al utilizar esta técnica.

Día de la semana	Me acordé de escuchar/hablar atentamente	Situación	¿Qué beneficios noté?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

**¿Quieres saber más?**

En este video Dani Muxi nos presenta a Chacal y Jirafa para explicar en qué consiste la comunicación no violenta. El habla y escucha atenta al igual que la comunicación no violenta son herramientas que promueven una comunicación constructiva, nos pueden ayudar a resolver conflictos y relacionarnos mejor con las personas. Busca este video en You tube como "Comunicación no violenta: chacal y jirafa Dani Muxi" o [haz clic aquí para verlo](#).



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

- Hablarán y escucharán atentamente por turnos, cada participante tendrá dos minutos para hablar. Toca la campana para señalar que el tiempo ha terminado y cambien de turno. Si alguien termina antes de ese tiempo, pídeles que guarden silencio por el tiempo restante.

**7 min.**

**Actividad 3:**

Pide a tus estudiantes que compartan cuál fue su experiencia de hablar y escuchar atentamente con sus compañeros.

- Para guiar la conversación, les puedes hacer las siguientes preguntas:
  - ¿Para quiénes fue fácil? ¿A quiénes se les hizo difícil?
  - ¿Cómo te sentiste escuchando a tu compañero?
  - ¿Cómo te sentiste al ser escuchado?
- Comparte con los estudiantes que hablar y escuchar atentamente es una habilidad que se puede entrenar,

nos hace sentir bien y hacemos sentir bien a los demás ayudándonos a comunicarnos mejor.

- Hagan un compromiso de grupo (inclúyete) a ejercitar el habla y escucha atenta desde este momento.
- Es importante preguntarles a los jóvenes si tuvieron alguna dificultad en realizar el ejercicio.
- Explica que así como cuando alguien va al gimnasio a ejercitar poco a poco los músculos para fortalecerse, de la misma manera *el habla y escucha atenta* se entrena con el tiempo.

**1 min.**

**Resumen:**

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

**1 min.**

**Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:** Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

**Aplicaciones para el aula y tu vida diaria**

Como sugerencia puedes hacer un cartel sobre *habla y escucha atenta* y pegarlo en el salón de clases para que tengan estos puntos a la vista en todo momento. Intenta llevar a cabo esta práctica con tus colegas, con los directivos y con tus alumnos. Atiende lo que tienen que decir generando empatía con el otro, sin prejuicio, esto les hará sentirse seguros de sí mismos, aunque no estén de acuerdo con lo que digan, hazles saber que respetas su opinión. Aquí te dejamos un video sobre *habla y escucha atenta*, [haz clic aquí](#) para verlo.

## Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes escuchan a un compañero sin interrumpirlo por dos minutos.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					