



Co-funded by
the European Union



Herramienta de formación PR3

Ecos de comprensión

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) Ecos de comprensión

Esta herramienta es un ejercicio interactivo diseñado para mejorar las habilidades de escucha activa. Los participantes participan en conversaciones estructuradas, enfocándose en escuchar y comprender verdaderamente lo que la otra persona está diciendo, en lugar de planificar su próxima respuesta. Este ejercicio se puede realizar virtualmente, lo que lo hace ideal para equipos o individuos remotos.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Mejore la concentración: mejore la capacidad de concentrarse en las palabras del hablante sin distracciones.

Impulsar la comprensión: desarrolle habilidades para comprender mejor el mensaje o las emociones subyacentes en una conversación.

Fomente la empatía: fomente la empatía comprendiendo y reconociendo la perspectiva del hablante.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

La escucha activa es una piedra angular de la inteligencia emocional. Esta herramienta ayuda en:

- Autoconciencia: reconocer los propios prejuicios o preconceptos que pueden afectar la comprensión.
- Autorregulación: gestionar las distracciones internas o los impulsos de interrumpir.
- Habilidades sociales: construir una relación y confianza más sólidas mostrando interés y comprensión genuinos en las conversaciones.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Participantes: 2 o más

Temporizador: Smartphone o cronómetro.

Espacio tranquilo: Minimiza las distracciones.

Diario de reflexión: para reflexiones personales después del ejercicio (opcional).



5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Formar parejas (2 minutos): Formar parejas. Si está en un grupo, rote a los compañeros.

Ronda de conversación (5 minutos cada una): Una persona habla sobre un problema, ambición y aspiración personal y real, durante 5 minutos, mientras la otra escucha activamente.

Sesión de retroalimentación (3 minutos cada una): el oyente reflexiona sobre lo que escuchó, enfocándose en sentimientos y puntos clave. El orador proporciona comentarios sobre la precisión y la empatía.

Cambio de roles y repetición: cambie los roles y repita los pasos 2 y 3.

Reflexión grupal (10 minutos, si está en grupo): discuta experiencias y puntos de vista como grupo.

6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Habilidades de escucha mejoradas: los participantes aprenderán a prestar más atención a lo que se dice y, lo que es igualmente importante, a lo que no se dice.

Empatía mejorada: al centrarse en comprender la perspectiva del hablante, la empatía se cultiva de forma natural.

Mejor comunicación: los participantes probablemente notarán una mejora en sus habilidades generales de comunicación, ya que la escucha activa es un componente clave en las interacciones efectivas.