

<b>Tema:</b>	<b>Subtema:</b>
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Motivar
<b>Nombre de la actividad:</b>	<b>Tiempo:</b>
Escucha activa	NA
<b>Intención:</b>	<b>Materiales:</b>
- Identificar los elementos de la escucha activa y analizar su importancia	Campana o cuenco, plumones y rotafolio o pizarrón
<b>Conocimientos/Habilidades:</b>	
- Atención, presencia plena, apertura, observación	
<b>Productos/Evidencia:</b>	
Ninguno	
<b>Instrucciones:</b>	
<p><b>Inicio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencionar la intención de la actividad: presentar uno de los marcos de referencia que es un eje transversal de todo el diplomado y fundamento de la formación de todo mediador: la escucha activa.</li> <li>2. Introducir la actividad mencionando que la escucha activa es una habilidad fundamental que propicia la participación individual y colectiva, uno de los pilares de la mediación.</li> </ol> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar parejas y solicitar que respondan a la pregunta ¿Qué es la escucha activa?</li> <li>2. Rescatar comentarios en plenaria.</li> <li>3. Complementar sus intervenciones compartiendo la siguiente definición: “Es el proceso de captar con atención e interés lo que otra persona me está diciendo, para comprender su mensaje. Se escucha no solo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Implica habilidades como la empatía, la atención y la apertura”.</li> <li>4. Invitar a practicar la escucha activa (no interrumpiendo ni juzgando, en caso de que al escuchar surja un juicio, la invitación es a dejar ir ese juicio y seguir escuchando sin juzgar) presentando el siguiente ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responder en parejas las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que más te apasiona en la vida? ¿Qué esperas de este diplomado? Cada integrante deberá poner mucha atención, ya que presentará algunos aspectos de su compañero.</li> <li>• Resaltar la importancia de la atención y del compromiso corporal a través de una postura que ponga al servicio del otro todos los sentidos, así como la importancia de dejar silencios si es necesario, sin interrumpir al otro.</li> <li>• Dar tres minutos para que cada persona comparta su respuesta, el cambio se dará con la campana o cuenco.</li> <li>• Abrir un espacio para que cada uno presente algún aspecto de su compañero.</li> </ul> </li> </ol>	
<b>Preguntas reflexivas:</b>	



**Cierre**

1. Preguntar: ¿Cómo nos resultó el proceso de escuchar activamente? ¿Fue fácil o difícil? ¿Qué notaron al ser escuchados activamente?
2. Rescatar comentarios en plenaria.

¿Cómo fue su experiencia en el proceso de escuchar?

¿Qué descubrieron?

¿Qué descubro en lo personal y en lo profesional sobre la escucha y el diálogo?

¿Qué nos impide escuchar activamente en la vida cotidiana?

¿Qué nos brinda la escucha activa?

**Sugerencias/Adaptaciones:**

Puede compartir algunas pautas para escuchar activamente:

- Escuchar con todo el cuerpo, estar frente a frente y hacer contacto visual: compromiso corporal.
- Dejar de lado los pensamientos para ofrecer la presencia plena al otro.
- Alertar los sentidos para atender también a los sentimientos, ideas y pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

