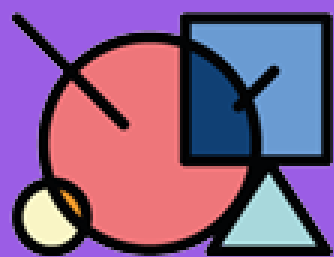




MICRO TAREAS



S4B

Nota para el usuario : Después de familiarizarse con cada píldora de vídeo, el usuario tendrá la oportunidad de realizar varias tareas/actividades/juegos para practicar y seguir desarrollando la habilidad respectiva.

Escucha Activa

Reto de la Escucha activa

MICRO TAREA 2

01 ¿Cuáles son los objetivos de la tarea?



La micro tarea Desafío de escucha activa tiene como objetivo mejorar sus habilidades de escucha activa mediante la participación en desafíos interactivos en diversos escenarios de comunicación. Practicando regularmente esta tarea desarrollarás una comprensión más profunda de los matices de la escucha activa y serás testigo de su impacto transformador en tus habilidades comunicativas.

02 ¿Qué aprenderán los profesores?



A través de estos retos, aprenderá a adaptar sus técnicas de escucha a diferentes situaciones de comunicación. Esta habilidad le permitirá participar eficazmente en conversaciones con distintos niveles de complejidad y formalidad.

Practicando los retos de escucha activa, también comprenderá el valor de hacer preguntas aclaratorias durante las conversaciones. Esta habilidad le ayudará a comprender mejor el mensaje del interlocutor y a comunicarse con mayor

claridad.

Estos retos también pondrán de relieve la importancia de ofrecer comentarios constructivos durante las conversaciones. Ofrecer comentarios demuestra un compromiso activo y fomenta el entendimiento mutuo.

Beneficios:

- **Mayor versatilidad:** Al enfrentarse a diversos retos de escucha activa, desarrollará una mayor versatilidad en la comunicación y adaptabilidad en diversos entornos. Esta versatilidad le permitirá desenvolverse con facilidad en diferentes interacciones sociales y profesionales.
- **Mejor retención de la información:** Participar en estos retos mejorará su capacidad para retener información con precisión. Le resultará más fácil recordar detalles clave de conversaciones y discusiones.
- **Fortalecimiento de la colaboración:** A través de la escucha activa, cultivarás habilidades de colaboración y trabajo en equipo más fuertes. Al comprometerse activamente con las ideas y perspectivas de los demás, contribuirá a una dinámica de grupo positiva y productiva.

03 Tareas y proceso



1. Crear una lista de Retos.

Empiece por crear una lista de retos de escucha activa para abordarlos durante un periodo determinado. Estos retos pueden abarcar una semana o más, según prefieras.

Sugerencias de retos:

- -Participar en un ejercicio de escucha activa con un amigo o familiar, en el que ellos compartan sus ideas sobre un tema elegido y tú escuches activamente sin interrumpir.



- Practica la escucha activa mientras ves una charla TED o escuchas un podcast, tomando notas de los puntos principales y reflexionando sobre los mensajes clave.
- Entabla una conversación de escucha activa con un compañero de trabajo, discutiendo un tema o proyecto relacionado con el trabajo y aportando comentarios y preguntas de seguimiento.

2. Establecer metas específicas

Antes de cada reto, fija objetivos concretos para la experiencia. Por ejemplo, puedes proponerte hacer al menos tres preguntas de seguimiento durante una conversación o practicar parafraseando los puntos clave del orador.

3. Registrar experiencias y reflexiones.

Después de cada reto, tómate un tiempo para anotar tus experiencias y reflexiones. Anota lo que salió bien durante la conversación, así como los aspectos que puedes mejorar.

4. Utilizar la retroalimentación para perfeccionar las habilidades.

Utiliza los comentarios de cada reto para perfeccionar tu capacidad de escucha activa en diversos contextos y situaciones. Identifica las dificultades a las que te has enfrentado, las áreas en las que has destacado y las áreas en las que puedes seguir creciendo.