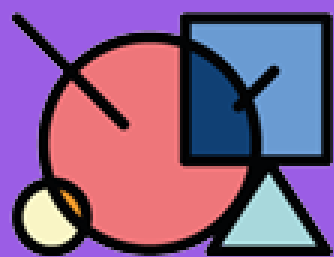




# MICRO TAREAS



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

### Momentos de escucha Reflexiva

## MICRO TAREA 3

### 01 ¿Cuáles son los objetivos de la tarea?



La microtarea Momentos de escucha reflexiva tiene como objetivo desarrollar un hábito de escucha activa a través de momentos de autoconciencia y empatía durante las interacciones diarias. Al integrar esta tarea en tu rutina diaria, experimentarás un crecimiento transformador en tus habilidades de comunicación y en tus conexiones interpersonales. Adopta esta microtarea como una oportunidad para cultivar la escucha activa, la empatía y la comprensión, fomentando un entorno positivo y de apoyo en todas tus interacciones.

### 02 ¿Qué aprenderán los profesores?



A través de la escucha reflexiva, aprenderás el arte de estar plenamente presente y participar en las conversaciones. Esta habilidad te permite crear un espacio de atención centrada, haciendo que los demás se sientan valorados y escuchados.



Practicando la escucha reflexiva, aprenderás a demostrar empatía y comprensión hacia los demás. La escucha empática fomenta una conexión más profunda y una sensación de validación de las emociones y experiencias del interlocutor.

Participar en momentos de escucha reflexiva revelará los beneficios de fomentar conexiones más profundas con los demás a través de la escucha genuina. Al reconocer y responder activamente a los puntos de vista de los demás, se crea confianza y compenetración en las relaciones.

### **Beneficios:**

- **Fortalecimiento de la capacidad de comunicación:** la escucha reflexiva mejora la capacidad de comunicación y permite interacciones más significativas. Al escuchar mejor, mejora su capacidad para expresarse con eficacia.
- **Mejora de la comprensión:** la escucha reflexiva permite comprender mejor las perspectivas y emociones de los demás. Esta comprensión le ayuda a desenvolverse en conversaciones difíciles y fomenta el respeto mutuo.
- **Mejora de la capacidad de resolución de problemas** - Al comprender activamente la información compartida durante las interacciones, mejora su capacidad de resolución de problemas. La mejora de la capacidad de escucha le permite abordar los problemas de forma más eficaz y colaborativa.

## 03 Tareas y proceso



### 1. Reservar un tiempo de reflexión

Dedica unos minutos al día a tus "Momentos de escucha reflexiva". Busca un espacio tranquilo y cómodo para dedicarte a esta práctica.

### 2. Recordar una interacción

Reflexione sobre una interacción o conversación que haya tenido durante el día. Puede ser con un colega, un familiar, un amigo o cualquier otra persona con la que te hayas relacionado.

### 3. Analice su escucha

Piensa en lo bien que has escuchado durante esa interacción. ¿Estabas totalmente presente y atento o te distrajeron factores externos?

### 4. Comprender las emociones y los mensajes

Profundiza en las emociones y los mensajes subyacentes transmitidos por el interlocutor. Intenta identificar sus sentimientos y preocupaciones más allá de las palabras pronunciadas.

### 5. Practicar respuestas empáticas

Evalúa cómo has respondido al interlocutor. ¿Ofreciste respuestas empáticas que reconocieran sus sentimientos y experiencias? Intenta pensar en posibles reacciones que demuestren más empatía y comprensión.

### 6. Identificar áreas de mejora

Reconozca las áreas en las que podría haber escuchado con más eficacia o demostrado más empatía. Fíjate objetivos para mejorar activamente estos aspectos en futuras interacciones.