



**COMUNICACIÓN FAMILIAR**

**Escucha Activa**



# PLAN DE LECCIÓN:

## Escucha Activa

### BIENVENIDO A LA LECCIÓN: ESCUCHA ACTIVA

Has completado el primer paso de nuestro modelo Escoge. Observa. Realza. y has seleccionado el tema “Manejar los Conflictos Familiares de Manera Constructiva.” ¡Esta es una excelente elección! En esta lección, aprenderás a reducir el estrés familiar resolviendo conflictos con empatía y comunicación respetuosa. Estas estrategias te ayudarán a crear un ambiente familiar más pacífico y conectado.

#### Esta lección se enfoca en:

- Comprender las causas de los conflictos familiares.
- Aprender pasos para manejar los conflictos de manera constructiva.
- Modelar un comportamiento respetuoso para guiar a tus hijos.

#### PAUSA Y PREPÁRATE.

Antes de pasar al **Paso 2: Observa**, tómate un momento para centrarte y establecer una intención positiva para esta lección. Reflexionar sobre las siguientes preguntas te ayudará a abordar el tema con claridad y propósito:

- ¿Cómo te sientes normalmente cuando surgen conflictos en tu familia y qué esperas aprender para manejarlos mejor?
- ¿Qué emociones notas en ti y en los miembros de tu familia durante los desacuerdos? (por ejemplo, frustración, tristeza, enojo, indiferencia)
- ¿Qué estrategias suaves, si alguna, has intentado en el pasado para manejar los conflictos de manera positiva?
- ¿Qué tan cómodo te sientes guiando a tus hijos en la resolución de sus conflictos con amabilidad y respeto?
- ¿Puedes compartir un conflicto familiar reciente? ¿Cómo te sentiste en esa situación y cuál fue el resultado?

Respira profundamente, reflexiona sobre tus respuestas y tenlas en mente mientras avanzas.

## **PASO 2 – OBSERVA.**

Este paso incluye tres microvideos cortos que presentan conceptos y habilidades clave. Cada video se basa en el anterior, por lo que es importante verlos en el orden indicado. Haz clic en los títulos de los videos a continuación para verlos:

### **1. Presente y Escucha con el corazón**

a. Descubre qué significa la escucha con el corazón y por qué es una herramienta poderosa para fortalecer las relaciones con tu familia.

### **2. Superando Barreras para Escuchar**

a. Aprende a identificar y superar desafíos comunes, como distracciones o estrés emocional, que pueden impedirte escuchar plenamente.

### **3. Integrando la escucha activa en los momentos cotidianos**

a. Mira ejemplos de cómo la escucha con el corazón puede integrarse de manera natural en las conversaciones cotidianas.

Mientras ves los videos, piensa en cómo estas ideas se relacionan con tus propias experiencias en conversaciones familiares. Después de terminarlos, pasarás al **Paso 3: Realza**, donde tendrás la oportunidad de profundizar lo que has aprendido.

## **PASO 3 – REALZA.**

Ahora que has completado los videos, es momento de llevar tu aprendizaje más allá con nuestras hojas de trabajo y herramientas. Estos recursos están diseñados para profundizar tu comprensión y acercar más a tu familia.

Para esta lección, hemos creado los siguientes recursos para ayudarte a practicar y mejorar la escucha con el corazón. Haz clic en los títulos de los recursos a continuación para descargarlos. Cada recurso está en un formato que puedes guardar fácilmente en tu computadora O imprimir para tu conveniencia.

- **Las 5 Principales Cualidades de los Padres Altamente Comunicativos**
  - Descubre las cualidades clave que los grandes comunicadores aportan a las conversaciones familiares. Reflexiona sobre estas cualidades y explora cómo puedes incorporarlas en tus interacciones.
- **Escuchar con Atención Me Permite Sentir el Clamor de los Demás**
  - Un ejercicio de reflexión que conecta la escucha con la empatía y la comprensión emocional, ayudándote a escuchar y apoyar verdaderamente a tus seres queridos.
- **Plan de Escucha Activa**
  - Una guía paso a paso para crear tu propio plan y practicar la escucha activa diariamente. Esta herramienta te ayudará a establecer metas específicas y dar seguimiento a tu progreso.

## REFLEXIÓN.

Antes de terminar, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has aprendido y cómo se aplica a tu familia:

- ¿Cómo ha cambiado tu comprensión sobre la escucha con el corazón?
- ¿Has notado una conexión emocional más fuerte en las conversaciones familiares?
- ¿Qué nuevas estrategias te están ayudando a superar barreras para escuchar?
- ¿Puedes compartir un ejemplo de una conversación reciente en la que practicaste la escucha con el corazón? ¿Cómo te fue?

Reflexionar sobre estas preguntas te ayudará a consolidar tu aprendizaje e identificar áreas en las que puedes seguir practicando.

## ¿QUÉ SIGUE?

Felicidades por completar esta lección! Al practicar la escucha con el corazón, estás construyendo conexiones más fuertes y significativas con tu familia.

Cuando estés listo para continuar:

- Explora otras lecciones en el [Centro de Comunicación Familiar](#) para seguir desarrollando tus habilidades de comunicación.
- Vuelve a esta lección en cualquier momento para reforzar tu comprensión o practicar las actividades nuevamente.

**¡Sigue con el buen trabajo! Cada paso que tomas fortalece los lazos dentro de tu familia.**

