



LEVEL UP

El arte de la Escucha Activa

Cómo desbloquear el superpoder de la comunicación.

PRESS START

Nivel 1: El modo automático vs. El modo manual

El modo automático



Oír es automático: Es como respirar. Tu cuerpo lo hace solo, como si estuvieras en modo pausa (AFK - Away From Keyboard). Recibes sonido, pero te quedas en la superficie.

El modo manual



Escuchar es una decisión: Requiere activar tus sentidos, poner atención y conectar. Es jugar la partida en modo manual.

Oír es automático, escuchar es una decisión.

Mini-Juego: El autobús de la línea 44

¡Prueba de atención! Escucha atentamente la historia del conductor.



Imagina que conduces un autobús de línea, en este caso el de la línea 44, que lleva hasta el Hospital. Al principio va vacío, pero luego suben 3 personas y otras 4 en la siguiente parada, pero se bajan 3 personas, y en la siguiente estación suben otras 5...



¿Qué número de pie tiene el conductor del autobús?



¡El tuyo! La historia empieza diciendo: Imagina que conduces un autobús...

El Glitch del sistema: La era de las pantallas

Piensa en una situación real... ¿Cómo te sientes cuando le quieres contar algo importante a un familiar o amigo y esa persona mira su móvil?



Tranquilo/a Ignorado/a Enfadado/a Feliz Triste

Cuando la pantalla gana, la otra persona se siente invisible.

Desbloqueando el Combo: Los 5 Pasos

Para superar el reto de las distracciones, necesitas aprender el combo definitivo de la escucha activa. No sirve solo con callarse; el cuerpo y la mente también tienen que jugar.



1. Miro

2. Escucho

3. Entiendo

4. Repito

5. Respondo



Movimientos 1 y 2: Cuerpo y Paciencia



1. Miro y presto atención

- Mirar a la persona que habla y dejar de hacer otras cosas (¡fuera pantallas!).

Regla de oro: Si miro y estoy atento, demuestro respeto.



2. Escucho sin interrumpir

- Esperar a que la otra persona termine. No hablar por encima ni cortar la explicación.

Regla de oro: Primero escucho, después hablo.

Movimientos 3, 4 y 5: Mente y Empatía



3. Intento entender

Comprender lo que el otro siente. No pensar en tu respuesta mientras el otro habla.

Regla de oro:
Escucho para entender,
no para ganar.



4. Repito lo que he entendido

Decir con tus palabras lo que has escuchado (Ej: Entonces, lo que te ha molestado es...). Esto evita malentendidos.



5. Respondo con respeto

Hablar con calma, sin acusar, explicando lo que uno siente.

Revisa tu inventario: Checklist de la Escucha Activa



Orejas: Mantener la atención y observar las señales del hablante.



Ojos: Mantener el contacto visual.



Hacer preguntas en el momento adecuado.



Cuerpo: Postura corporal receptiva.






Actitud: Mantener una buena actitud.

Modo Cooperativo: El teléfono dibujado



Objetivo: Practicar escuchar con atención y dar instrucciones claras.

MISIÓN DE EQUIPO

-  1. Agrupaos en parejas (Jugador 1 y Jugador 2).
-  2. El Jugador 1 tiene un dibujo secreto.
-  3. El Jugador 1 debe explicar cómo dibujar la imagen usando solo palabras (¡sin enseñarla!).



OBJETIVOS DE ESCUCHA

-  4. El Jugador 2 debe intentar replicar el dibujo usando solo su capacidad de escucha activa.
-  5. ¡Comparad los dibujos al final!

Player 1 Ready: El mando de tu vida

A veces, los demás no nos escucharán. A veces, mirarán sus móviles. No puedes controlar lo que hacen los demás en su partida, pero tú tienes el mando de la tuya.



Mapeando los controles: Lo que SÍ puedo controlar



Nivel Completado: Tu nueva habilidad

Escucha Activa = Atención + Interés + Respeto

Hoy, cuando hables con tus amigos, tus profes o tu familia, recuerda: tú decides si solo oyes en modo automático, o si juegas en modo manual y de verdad escuchas. ¡El mando es tuyo!