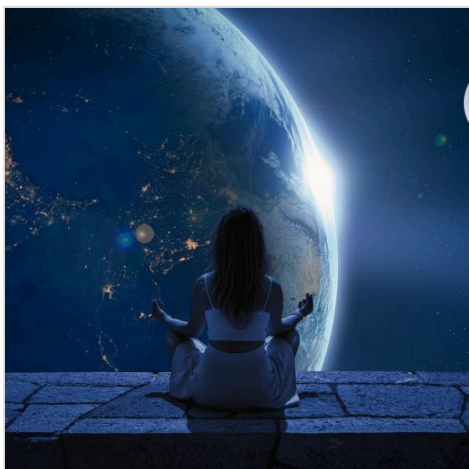


L U M B R E



Escucha activa: oír de verdad

Grado: 11

Materia: Socioemocional

03/10/2026

Antes de empezar

QUÉ APRENDERÁS

- Aplicar técnicas de escucha activa (reformulación, preguntas, silencio) en una conversación difícil.

Escuchar no es esperar tu turno para hablar

La escucha activa es atender al otro para comprenderlo, no para responder. Baja defensas y evita malentendidos.



cc by-sa 4.0 — imagen: JBequio (File:Participant actively listening in the WPWP campaign.jpg) · Lumbre, MCCEMS 2025

VIDEO

La Escucha Activa, ¿En Qué Consiste?

Video explicativo: La Escucha Activa, ¿En Qué Consiste? — Psicoactiva (YouTube, verificado por Lumbre) · MCCEMS 2025



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZTY>

Cómo se practica

- Contacto visual y disposición, sin celular ni interrupciones.
- Reformula con tus palabras: “entonces lo que te molesta es...”.
- Pregunta en vez de asumir y tolera el silencio.

Idea clave

Primero comprende; después te haces comprender.

Para reflexionar

En tu próxima conversación difícil, reformula lo que entiendes antes de dar tu opinión.

1. ¿Cuál es un gesto de escucha activa?

- ☐ Interrumpir para dar tu consejo rápido
- ☐ Mirar el celular mientras te hablan
- ☐ Decir “ya sé qué sentirás” antes de que termine
- ☐ Parafrasear: “si te entendí, te preocupa el plazo”

2. Escuchar activamente implica estar de acuerdo con el otro.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Referencia curricular

Grado:	11
Materia:	Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fse4-l2>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat