



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los
mayores

HAPPSY

Plan de la lección 4: Empatía y escucha activa



Objetivo:

Este plan de clases se centra en mejorar las habilidades comunicativas de los participantes mediante actividades experienciales diseñadas para fomentar la empatía y la escucha activa. Las metas y los objetivos se centran en mejorar la capacidad de los participantes para comprender y conectar con los demás practicando la empatía y prestando toda su atención durante las conversaciones. En la primera actividad se practica la escucha atenta y la respuesta empática, lo que ayuda a los participantes a interpretar con precisión y reflexionar sobre los sentimientos y contenidos comunicados por los demás. La segunda actividad consiste en crear planes prácticos para aplicar la empatía y la escucha activa en diversas interacciones cotidianas, identificando situaciones comunes en las que estas habilidades son esenciales. La última actividad, un juego de rol, ofrece a los participantes un entorno controlado para practicar y perfeccionar sus habilidades de empatía y escucha activa en situaciones interpersonales simuladas, mejorando su inteligencia emocional y su capacidad para responder eficazmente a los estados emocionales de los demás. Todos estos objetivos persiguen profundizar en las relaciones interpersonales y mejorar la comunicación personal y profesional.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

- Actividad en parejas - Ejercicios de empatía y escucha activa (20 minutos)
- Actividad en grupos pequeños - Desarrollo del plan - Elaborar un plan para incorporar la empatía y la escucha activa en la vida cotidiana (20 minutos)
- Juego de rol - Practicar la empatía y la escucha activa (20 minutos)

Materiales necesarios:



Actividad 1

- Folletos con directrices y consejos para practicar la empatía y la escucha activa (opcional).

Actividad 2

- Pizarras blancas o rotafolios y rotuladores para cada grupo.
- Folletos con recordatorios sobre los principios clave de la empatía y la escucha activa (opcional).

Actividad 3

- Hojas de escenarios que describen diferentes situaciones interpersonales (por ejemplo, un amigo en apuros, un compañero de trabajo con un problema, un familiar que comparte noticias personales).
- Un espacio adecuado para que las parejas o pequeños grupos puedan realizar juegos de rol sin molestias.

Resultados del aprendizaje:

- Los participantes desarrollarán la capacidad de percibir y comprender los sentimientos y perspectivas de los demás, mejorando su inteligencia emocional y fomentando conexiones más profundas.
- Los participantes adquirirán la destreza de prestar toda su atención a los oradores, comprendiendo el contenido y las emociones que subyacen a la comunicación, lo que resulta crucial para responder e interactuar con eficacia.



- Al final de las sesiones, los participantes serán capaces de comunicarse más eficazmente en entornos personales y profesionales, garantizando que sus interacciones sean más reflexivas y consideradas.
- Los participantes aprenderán a identificar situaciones concretas de su vida cotidiana en las que la empatía y la escucha activa son beneficiosas y dispondrán de estrategias prácticas para aplicar estas habilidades.
- Gracias a la mejora de la empatía y la escucha activa, los participantes estarán mejor preparados para resolver conflictos de forma constructiva, reduciendo los malentendidos y fomentando un clima de mayor colaboración.
- Los participantes desarrollarán planes personalizados para incorporar la empatía y la escucha activa a sus rutinas diarias, garantizando el desarrollo y la aplicación continuos de estas habilidades.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Llamada al orden (2023, 18 de octubre). Empatía en acción: Best Practices for Listening and Understanding Senior Voice. Seniors Blue Book. Recursos para envejecer bien.

<https://seniorsbluebook.com/articles/empathy-in-action-best-practices-for-listening-and-understanding-senior-voices>

Cherry, K. (2024, 19 de febrero). Cómo la escucha empática puede crear conexiones más profundas en tu vida. Cómo dejar las distracciones y escuchar de verdad. Verywellmind.

<https://www.verywellmind.com/how-to-try-empathic-listening-8357721>

Instituto de Prevención de Crisis (2024, 5 de septiembre). 7 consejos para la escucha empática en los servicios sociales.



<https://www.crisisprevention.com/blog/human-services/7-tips-for-empathic-listening-in-social-services/>

Jack, K. (2022). Demostrar empatía al comunicarse con personas mayores. *Nursing Older People*, 34(1).

Newlife, L. (2023, 10 de noviembre). Escuchar con el corazón: El papel de la empatía en la gestión de la atención a las personas mayores. *New LifeStyles. Guide to Senior Living & Care*.

<https://www.newlifestyles.com/blog/listening-with-the-heart-the-role-of-empathy-in-managing-senior-care>

RSA (2013, 10 de diciembre). Brené Brown sobre la empatía [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

Sutton, J. (2016, 21 de julio). La escucha activa: El arte de la conversación empática.

PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/active-listening/>



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de la lección 4: Empatía y escucha activa

Actividad 1: Ejercicios de empatía y escucha activa

Actividad en parejas y en grupo



ACTIVIDAD 1

Título de la actividad: Practicar la empatía y ejercicios de escucha activa

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La empatía y la escucha activa son habilidades fundamentales para una comunicación eficaz, que permiten a las personas comprender a los demás y conectar con ellos a un nivel más profundo. La empatía implica percibir los sentimientos y puntos de vista de los demás, mientras que la escucha activa requiere prestar toda la atención al interlocutor, lo que fomenta una mayor comprensión y respuesta. Estas habilidades son especialmente importantes en entornos en los que la confianza y la comprensión son fundamentales, como la sanidad, la educación y la gestión.

Fines y objetivos de la actividad:

- Mejorar la capacidad de los participantes para practicar la empatía y la escucha activa en sus interacciones.
- Practicar la escucha atenta y la respuesta empática.
- Desarrollar las habilidades de los participantes para interpretar y reflejar con precisión los sentimientos y contenidos comunicados por los demás.
- Mejorar la comunicación interpersonal y profundizar en las relaciones mediante una escucha eficaz y un compromiso empático.

Materiales necesarios:

- Folletos con directrices y consejos para practicar la empatía y la escucha activa (opcional).

Duración de la actividad: 20 minutos



Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Explique la importancia de la empatía y la escucha activa, destacando cómo estas habilidades mejoran las relaciones interpersonales y la eficacia de la comunicación.

Comente brevemente los aspectos clave de ambas habilidades.

Paso 2: Divida a los participantes en parejas. Cada pareja realiza un ejercicio en dos partes:

- Parte 1: Orador y oyente - Una persona comparte una experiencia reciente o un reto en curso mientras la otra practica la escucha activa. El oyente debe centrarse totalmente en el orador, evitando interrupciones y manteniendo el contacto visual. Al cabo de 3 minutos, el oyente resume lo que ha oído, centrándose en los sentimientos y el contenido del orador.
- Parte 2: Cambio de papeles - Los participantes cambian de papeles y se repite el ejercicio, lo que permite al orador anterior practicar la escucha y el resumen.

Paso 3: Después de los ejercicios, vuelva a reunirse todo el grupo. Pida a los participantes que compartan sus experiencias, lo que han aprendido sobre su capacidad de escucha y lo que han sentido al ser escuchados con empatía.

Paso 4: Dirija una breve sesión de reflexión en la que los participantes piensen cómo pueden aplicar estas habilidades en sus interacciones personales y profesionales diarias. Ofrezca consejos para seguir practicando, como prestar atención al lenguaje corporal, mantener el contacto visual y utilizar afirmaciones como asentir con la cabeza o agradecimientos verbales para mostrar atención.

Preguntas para el debate:

- Para el orador: ¿Qué se siente cuando alguien se limita a escuchar sin dar consejos?



- Para el oyente: ¿Qué te ha costado resumir los sentimientos del orador? ¿Cómo has intentado ponerte en su lugar?

Consejos y recomendaciones:

- Haga hincapié en la importancia de una actitud de apoyo y sin prejuicios durante los ejercicios para fomentar la franqueza y la honestidad.
- Asegúrese de que todos los participantes tengan las mismas oportunidades de hablar y escuchar, respetando estrictamente los límites de tiempo.
- Anime a los participantes a que hagan comentarios constructivos sobre su capacidad de escuchar y resumir, centrándose en lo que se ha hecho bien y en lo que podría mejorarse.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Llamada al orden (2023, 18 de octubre). Empatía en acción: Best Practices for Listening and Understanding Senior Voice. Seniors Blue Book. Recursos para envejecer bien.

<https://seniorsbluebook.com/articles/empathy-in-action-best-practices-for-listening-and-understanding-senior-voices>

Instituto de Prevención de Crisis (2024, 5 de septiembre). 7 consejos para la escucha empática en los servicios sociales.

<https://www.crisisprevention.com/blog/human-services/7-tips-for-empathic-listening-in-social-services/>

RSA (2013, 10 de diciembre). Brené Brown sobre la empatía [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewvngu369Jw>



Folleto con directrices y consejos para practicar la empatía y la escucha activa

Practicar la empatía y la escucha activa son habilidades cruciales que mejoran la comunicación y fortalecen las relaciones. He aquí algunas pautas y consejos para desarrollar estas habilidades:

Empatía

- **Comprender la perspectiva de los demás:** Intenta ver el mundo desde el punto de vista de la otra persona. Reconoce sus sentimientos y experiencias sin juzgarlos, lo que ayuda a comprender mejor sus emociones y reacciones.
- **Ser curioso:** Haga preguntas para saber más sobre lo que está experimentando la otra persona. Utiliza preguntas abiertas que les animen a expresarse más plenamente.
- **Validar las emociones:** Reconoce los sentimientos de la otra persona, aunque no estés de acuerdo con su punto de vista. La validación puede ser tan simple como decir: "Parece que estás muy estresado por esto".
- **Reflejar sentimientos:** Demuestra que escuchas y comprendes reflejando lo que oyes en términos de emociones y contenido. Por ejemplo: "Parece que te sentiste excluido cuando no te invitaron".
- **Ofrezca apoyo:** Pregunte cómo puedes ayudar o qué necesita la persona. A veces, basta con estar ahí y escuchar.



Escucha activa

- **Prestar toda tu atención:** Cuando escuches, concéntrate por completo en el orador. Evite distracciones como el teléfono u otras tareas. El lenguaje corporal, como el contacto visual, asentir con la cabeza y mirar al interlocutor, también demuestra atención.
- **Evitar las interrupciones:** Deja que el orador termine sus ideas sin interrumpirle. Las interrupciones pueden hacer que el orador no se sienta escuchado y alterar el flujo de la conversación.
- **Reflexionar y aclarar:** Repite lo que has oído con tus propias palabras para confirmar que lo has entendido. Aclara haciendo preguntas si hay partes del mensaje que no están claras.
- **Responder adecuadamente:** La escucha activa consiste en entablar una conversación, no un debate. Responde de forma que reconozcas los sentimientos y aportaciones del interlocutor.
- **Mantener la mente abierta:** Participa en las conversaciones sin ideas preconcebidas ni juicios. Estar abierto te ayuda a absorber todo el significado de lo que se comunica.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de la lección 4: Empatía y escucha activa

Actividad 2: Elaborar un plan para incorporar la empatía y la escucha activa en la vida cotidiana

Actividad en pequeños grupos



ACTIVIDAD 2

Título de la actividad: Actividad en pequeños grupos - Elaboración de un plan para incorporar la empatía y la escucha activa en la vida cotidiana

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La empatía y la escucha activa son habilidades cruciales para una comunicación eficaz, ya que fomentan la comprensión y la conexión entre las personas. Estas habilidades son especialmente valiosas en diversos contextos cotidianos, como el lugar de trabajo, las interacciones familiares y las amistades. Ayudan a resolver conflictos, generar confianza y mejorar la colaboración. Planificar la incorporación de estas habilidades implica identificar situaciones concretas en las que pueden aplicarse y esbozar pasos prácticos para potenciar su uso.

Fines y objetivos de la actividad:

- Crear planes procesables que integren la empatía y la escucha activa en las interacciones diarias en diferentes contextos vitales.
- Identificar situaciones habituales de la vida cotidiana en las que se necesita empatía y escucha activa.
- Formular estrategias concretas y aplicables para mejorar estas competencias.
- Promover el desarrollo personal y profesional continuo a través de una mejor comunicación.

Materiales necesarios:

- Pizarras blancas o rotafolios y rotuladores para cada grupo.
- Folletos con recordatorios sobre los principios clave de la empatía y la escucha activa (opcional).



Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Informe a los participantes sobre la importancia de la empatía y la escucha activa para fomentar una comunicación eficaz y unas relaciones más profundas. Explique los objetivos y resultados de la actividad.

Paso 2: Divida a los participantes en pequeños grupos. Asigne a cada grupo la tarea de pensar en situaciones en diferentes contextos (por ejemplo, en el trabajo, en casa o con amigos) en las que la empatía y la escucha activa podrían mejorar significativamente los resultados de la comunicación.

Paso 3: Cada grupo elabora un plan que incluye al menos tres estrategias prácticas para mejorar la empatía y la capacidad de escucha activa. Algunos ejemplos de estrategias podrían ser:

- En el lugar de trabajo: Reservar momentos regulares para que los miembros del equipo expresen sus preocupaciones o ideas, garantizando que cada persona sea escuchada sin interrupciones.
- En la familia: Poner en marcha reuniones familiares en las que cada miembro pueda compartir sus sentimientos sobre temas concretos, practicando la escucha reflexiva para validar las emociones de los demás.
- En las amistades: Establecer hábitos para comprobar el bienestar emocional del otro y practicar la presencia plena durante las conversaciones.

Paso 4: Permita que cada grupo presente su plan a la clase. Anima a los demás grupos a que aporten comentarios constructivos e ideas adicionales que puedan mejorar el plan.

Consejos y recomendaciones:



- Anime a los participantes a ser más específicos. Cuanto más específicas sean las estrategias y los escenarios, más fácil les resultará a los participantes aplicarlos en la vida real.
- Fomentar enfoques creativos e innovadores para integrar la empatía y la escucha activa en las rutinas diarias.
- Destacar la importancia de la práctica y la reflexión regulares para mejorar realmente estas habilidades.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Cherry, K. (2024, 19 de febrero). Cómo la escucha empática puede crear conexiones más profundas en tu vida. Cómo dejar las distracciones y escuchar de verdad. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/how-to-try-empathic-listening-8357721>

Jack, K. (2022). Demostrar empatía al comunicarse con personas mayores. Nursing Older People, 34(1).

Newlife, L. (2023, 10 de noviembre). Escuchar con el corazón: El papel de la empatía en la gestión de la atención a las personas mayores. New LifeStyles. Guide to Senior Living & Care. <https://www.newlifestyles.com/blog/listening-with-the-heart-the-role-of-empathy-in-managing-senior-care>



Folleto con recordatorios sobre los principios clave de la empatía y la escucha activa

Principios clave de la empatía

- **Comprensión:** Esfuérzate por comprender los sentimientos y emociones de la otra persona poniéndote en su lugar. Esto significa apreciar su perspectiva y sus experiencias como si fueran las tuyas propias.
- **No juzgar:** Acércate a los sentimientos y experiencias de los demás sin juzgarlos ni evaluarlos. Acepta sus emociones como válidas en su contexto.
- **Comunicación:** Expresa tu comprensión de los sentimientos y necesidades de la otra persona. Esto podría implicar afirmaciones verbales de que reconoces y respetas sus emociones.
- **Resonancia emocional:** Esto implica no sólo comprender o simpatizar, sino conectar realmente con las emociones de la otra persona a un nivel más profundo, compartiendo sus sentimientos.

Principios clave de la escucha activa

- **Atención plena:** Centrarse por completo en el orador, dejando a un lado las distracciones y preparándose para escuchar. Esto implica tanto la concentración mental como un lenguaje corporal apropiado, como el contacto visual y el asentimiento con la cabeza.
- **Retener la respuesta:** En lugar de formular una respuesta o interrumpir mientras la otra persona habla, mantén tus pensamientos y dale espacio para que se exprese plenamente.
- **Escucha reflexiva:** Refleja el mensaje del orador parafraseando o resumiendo lo que ha dicho, lo que demuestra que estás escuchando y comprendiendo su mensaje.



- Aclaración: Intente aclarar los puntos que no estén claros sin dar por sentado ni adivinar lo que el interlocutor pueda querer decir. Haz preguntas que fomenten una explicación más profunda.
- Animar: Utiliza señales verbales y no verbales para animar al orador a continuar, mostrando tu interés y participación. Esto puede incluir indicaciones como "ajá" y gestos abiertos.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de la lección 4: Empatía y escucha activa

Actividad 3: Practicar la empatía y la escucha activa - Juego de roles

Actividad en parejas o en pequeños grupos



ACTIVIDAD 3

Título de la actividad: Juego de rol - Practicar la empatía y la escucha activa

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Los ejercicios de juego de rol proporcionan un entorno seguro y controlado para que las personas practiquen y perfeccionen sus habilidades de comunicación, incluidas la empatía y la escucha activa. Estos ejercicios permiten a los participantes explorar diferentes escenarios interpersonales, ayudándoles a desarrollar la capacidad de comprender y responder a las emociones y pensamientos de los demás de forma eficaz. Estas actividades son especialmente beneficiosas para mejorar la inteligencia emocional y potenciar las relaciones interpersonales tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Fines y objetivos de la actividad:

- Proporcionar a los participantes práctica para demostrar empatía y escucha activa en diversas situaciones interpersonales.
- Simular situaciones de la vida real en las que se puedan aplicar la empatía y la escucha activa.
- Mejorar las habilidades de los participantes para comprender y responder a los estados emocionales de los demás.
- Recibir y proporcionar feedback sobre el uso de la empatía y la escucha activa en un juego de rol.

Materiales necesarios:

- Hojas de escenarios que describen diferentes situaciones interpersonales (por ejemplo, un amigo en apuros, un compañero de trabajo con un problema, un familiar que comparte noticias personales).



- Un espacio adecuado para que las parejas o pequeños grupos puedan realizar juegos de rol sin molestias.

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Explique brevemente el propósito del ejercicio de escenificación, centrándose en la importancia de la empatía y la escucha activa en la comunicación eficaz. Explique qué implican estas habilidades y por qué son cruciales para las relaciones interpersonales.

Paso 2: Reparte diferentes hojas de escenarios a parejas o grupos pequeños, asegurándote de que cada pareja/grupo tenga una situación única para representar.

Paso 3: Cada pareja/grupo se turna para representar los escenarios asignados. Uno de los participantes actúa como la persona que presenta un problema o un estado emocional, mientras que el otro practica la empatía y la escucha activa. Anima a los participantes a que se impliquen plenamente en sus papeles, intentando comprender y responder de verdad a la situación de su compañero.

Paso 4: Después de cada escenificación, los participantes se informan mutuamente sobre la eficacia de la comunicación. Discuta lo que se hizo bien y lo que podría mejorarse.

Destaca los casos concretos en los que la empatía y la escucha activa se aplicaron con éxito o podrían mejorarse.

Consejos y recomendaciones:

- Indique a los participantes que representen sus papeles de la forma más realista posible para simular respuestas y retos emocionales genuinos.
- Permita que los participantes cambien los papeles en sus parejas/grupos para experimentar ambos lados de la interacción, mejorando su comprensión y empatía.



- Anime a los participantes a relacionar los escenarios de los juegos de rol con sus propias experiencias vitales, debatiendo cómo aplicarían las habilidades practicadas en situaciones similares de la vida real.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Cherry, K. (2024, 19 de febrero). Cómo la escucha empática puede crear conexiones más profundas en tu vida. Cómo dejar las distracciones y escuchar de verdad. Verywellmind.

<https://www.verywellmind.com/how-to-try-empathic-listening-8357721>

RSA (2013, 10 de diciembre). Brené Brown sobre la empatía [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

Sutton, J. (2016, 21 de julio). La escucha activa: El arte de la conversación empática.

PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/active-listening/>

Escenarios de juegos de rol que impliquen empatía y escucha activa

Escenario 1: Amigo en apuros

Situación:

Tu amigo íntimo está pasando por un mal momento. Se ha sentido mal, pero no ha hablado mucho de ello. Hoy, te dicen: "No creo que las cosas mejoren nunca".

Instrucciones:

Como oyente, muestra empatía y comprensión hacia los sentimientos de tu amigo.

Concéntrate en la escucha activa sin intentar "arreglar" su problema.



Co-funded by
the European Union