

Regla STOP para la escucha activa

Comunicación y Relaciones Interpersonales | Escucha activa y empatía

Descripción del Curso

Este curso de Escucha activa y empatía está diseñado para estudiantes a partir de 17 años que desean mejorar su capacidad de escuchar de forma atenta y responder con empatía en diversos contextos de la vida diaria. La duración total es de 4 semanas y se organiza en cuatro unidades secuenciales que combinan teoría breve, ejercicios prácticos y retroalimentación entre pares para promover un aprendizaje activo y aplicado. El enfoque es práctico y participativo, priorizando habilidades transferibles como la atención, la interpretación de señales no verbales y la validación emocional. Unidad 1 aborda los fundamentos de la escucha activa, incluyendo atención plena, clarificación de mensajes y verificación de comprensión. Unidad 2 se centra en la empatía y la validación emocional, explorando cómo reconocer emociones, responder con lenguaje y tono adecuados, y evitar juicios prematuros. Unidad 3 trata sobre la gestión de malentendidos y conflictos, enseñando técnicas para reformular, preguntar con intención y mantener la calma en situaciones tensas. Unidad 4 facilita la aplicación en contextos reales: conversaciones cotidianas, entornos educativos y laborales, a través de simulaciones, conversaciones guiadas y retroalimentación estructurada. Al finalizar el curso, los estudiantes habrán desarrollado una base sólida para comunicarse con claridad, respeto y comprensión en una variedad de escenarios.

Competencias

- Demostrar capacidad para escuchar activamente, atender verbal y no verbalmente y confirmar la comprensión en situaciones diversas.

Requerimientos

- Acceso a Internet y un dispositivo para participar en actividades en línea (computadora, tablet o smartphone con navegador actualizado).

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad: Regla STOP para la escucha activa

Objetivos de Aprendizaje

- Diferenciar y describir con ejemplos la escucha para entender frente a la escucha para responder, identificando señales de cada una en interacciones reales.
- Explicar los pasos de la Regla STOP y su propósito para reducir interrupciones y sesgos, aumentando la empatía y la comprensión mutua.

- Aplicar STOP en dinámicas de conversación y justificar, de forma oral o escrita, cómo cada paso facilita una comunicación más clara y respetuosa.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Escucha para entender vs escuchar para responder

1. Definiciones y diferencias clave entre escuchar para entender y para responder.
2. Señales de escucha activa y señales de escucha deficiente en interacciones diarias.
3. Impacto de cada estilo en la empatía, la claridad y la resolución de conflictos.