



## ¿Cómo estás?

### Institución inspiradora

Fundación Share

<https://www.fundacionshare.org/?v=0b98720dcb2c>



### Habilidad de enfoque

Empatía

La empatía es la capacidad de entender los sentimientos y perspectivas propias, de otras personas y grupos para, con ese entendimiento, guiar decisiones y acciones hacia un bienestar común.

### Propósito

Proporcionar un espacio para que en duplas se apoyen mutuamente a partir de la escucha activa.



### Formato

Actividad de Diálogo

Modelo Híbrido

En Dupla

### Duración

Entre 20 a 40 minutos

### Rango de edad

13 años en adelante

### Alcance

10 a 30 personas

### Materiales

- Cronómetro

## Instrucciones

Paso 1	Indica a tu grupo que cada quién encuentre a una persona para hacer dupla y busquen un espacio cómodo para colocarse frente a frente.
Paso 2	Ejemplifica lo que implica la escucha activa haciendo hincapié en poner atención plena, en dirigir el cuerpo hacia la persona que habla, y en establecer contacto visual con ella.
Paso 3	<p>Pídeles que se sienten con su dupla y que se hagan la pregunta: “¿Cómo estás?” escuchando la respuesta por unos 5 minutos por participante, sin interrumpir y guardando silencio. Luego, quien respondió debe hacer la pregunta a la otra persona.</p> <p>Instrucción: Aclara a tus participantes que al escuchar la palabra cambio, el segundo miembro de la dupla comienza con su respuesta.</p>
Paso 4	Terminado el tiempo de ambos turnos, reúne a todas las personas involucradas.
Paso 5	Promueve que en grupo se haga una breve reflexión mediante las siguientes preguntas: «¿Cómo se sintieron al hablar con su pareja y escucharle?» «¿Realmente sintieron que les escucharon?» «¿Normalmente así platican?» «¿Qué sería diferente si practican la escucha activa?»

### Aprendizaje esperado:

*Que las personas puedan reconocer que pueden estar mejor para otra persona cuando ponen toda su atención en ella y permiten escuchar sin necesidad de pensar en lo que deben responder o cuestionar, sin prejuicios.*