

Don de Discernimiento (G.O.D.) LLC

Cuaderno de Desarrollo Personal

Escucha Activa: La Clave para la Comprensión y la Conexión

Resumen del Curso

Propósito: Fortalecer la inteligencia emocional, la comunicación y la empatía a través del poder de la escucha intencional.

Objetivos de Aprendizaje:

- Reconocer la diferencia entre oír y escuchar.
 - Identificar y superar las barreras para la comprensión.
 - Practicar la empatía, la reflexión y el discernimiento en la comunicación diaria.
-

Sección 1: Comprendiendo la Escucha Activa

Definición: La escucha activa es el esfuerzo consciente de oír, entender y responder con empatía. Es escuchar no solo con los oídos, sino también con el corazón y la mente.

Enfoque Bíblico:

“Todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.” — Santiago 1:19

Pregunta de Reflexión:

¿Qué significa este versículo para ti personalmente cuando piensas en tus conversaciones?

Espacio para escribir:

Sección 2: Barreras para Escuchar

Barreras Comunes:

- Interrumpir o terminar las frases de los demás.
- Pensar en lo que vas a decir después.
- Hacer suposiciones.
- Multitareas.
- Defensividad emocional.

Actividad:

Identifica dos barreras que experimentas con frecuencia en tu comunicación.

1. _____

2. _____

Reflexión: ¿Cómo puedes superar cada barrera esta semana?

Espacio para escribir:

Sección 3: Niveles de Escucha

1. **Ignorar** – No prestar atención en absoluto.
2. **Pretender** – Fingir que escuchas mientras estás distraído.
3. **Escucha Selectiva** – Oír solo lo que quieres oír.
4. **Escucha Atenta** – Enfocarte en las palabras.
5. **Escucha Empática** – Escuchar con la intención de entender los sentimientos y el significado.

Ejercicio:

Piensa en una conversación reciente. ¿Qué nivel estabas usando?

Desafío de Crecimiento: ¿Cómo puedes subir un nivel la próxima vez?

Sección 4: Técnicas de Escucha Activa**Herramientas Prácticas:**

- Mantén contacto visual y una postura abierta.
- Repite lo que escuchaste: “Lo que escucho es...”
- Haz preguntas aclaratorias.
- Evita los juicios.
- Resume los puntos clave para confirmar la comprensión.

Actividad:

Anota tres técnicas de escucha que puedas comenzar a practicar hoy.

1. _____

2. _____

Sección 5: Inteligencia Emocional y Discernimiento

Reflexión:

La escucha activa requiere inteligencia emocional — la habilidad de reconocer, entender y manejar tus emociones y las de los demás.

Reflexión Bíblica:

“El que tiene oídos para oír, oiga.” — Mateo 11:15

Preguntas de Reflexión:

- ¿Cómo afecta tu estado emocional tu capacidad para escuchar?
- ¿Cómo puede el discernimiento ayudarte a responder con sabiduría en lugar de reacción?

Espacio para escribir:

Sección 6: Aplicación en la Vida Real

Práctica de Escenario:

Piensa en una relación actual — personal o profesional — donde escuchar podría mejorar la conexión.

1. ¿Qué desafío existe en esa relación?
2. ¿Cómo podría la escucha activa cambiar tu enfoque?
3. ¿Qué harás diferente a partir de ahora?

Espacio para escribir:

Sección 7: Tu Plan de Crecimiento en la Escucha

Pasos de Acción:

1. Esta semana practicaré escuchar a los demás sin interrumpir.
2. Haré una pausa y repetiré lo que escuché antes de responder.
3. Escribiré mi progreso y celebraré pequeñas mejoras.

Declaración de Compromiso:

Me comprometo a ser un oyente activo — escuchando con el corazón, respondiendo con gracia y creciendo en discernimiento.

Firma: _____ Fecha: _____

Reflexión Final

“Escuchar es un acto de amor. Cuando escuchas, le das a los demás el espacio para ser vistos, oídos y sanados.”

Gracias por tomar este viaje con **Don de Discernimiento (G.O.D.) LLC**.

 **Conéctate:** www.gift-of-discernment.com

 **Correo:** latrice@gift-of-discernment.com

 **Instagram:** [@g.o.d._llc](https://www.instagram.com/g.o.d._llc)

© 2025 Gift of Discernment (G.O.D.) LLC — Todos los Derechos Reservados