



VIDEO 12

ESCUCHANDO A UNA PERSONA EN SU
ESENCIA: LA ESCUCHA REFLEXIVA



Cuando escuchamos
reflexivamente,
asimilamos lo que el otro
nos dice, lo analizamos y
lo resumimos.

RESUMEN DEL VIDEO

En este duodécimo y último video, “Escuchando a una persona en su esencia: la escucha reflexiva,” se invita a los participantes a comprender cómo escuchar reflexivamente a otra persona. Escuchar reflexivamente significa dar espacio para que otra persona comparta y luego exponga brevemente, con nuestras propias palabras, sus pensamientos y sentimientos, sin evaluación ni juicio. En la escucha reflexiva actuamos como un espejo para la otra persona, ayudándola a descubrir lo que realmente hay en su corazón. Este video incluye dos representaciones que demuestran la diferencia entre la escucha típica y la escucha reflexiva, e invita a los participantes a reflexionar sobre sus propias tendencias en la comunicación.

ORACIÓN INICIAL

Santísima Trinidad, te alabamos y te damos gracias por amarnos a cada uno de nosotros hacia la vida. Te pedimos la gracia de recibir nuevamente el regalo de nuestra propia vida, para que podamos vivir profundamente nuestra verdadera identidad como tus amados hijos e hijas. Oramos para que cada persona pueda saberse elegida y amada, deseada desde el principio de los tiempos y sostenida en existencia en cada momento por tu amor. Padre, te pedimos que nos llenes de tu luz y nos renueves con tu paz. Espíritu Santo, te pedimos la valentía de pronunciar tu Palabra de vida; que nuestras acciones, palabras y pensamientos sirvan para sostener y proteger la dignidad y el valor de cada persona, y que nuestras vidas den testimonio radiante de la verdad de tu amor. Te lo pedimos por Jesucristo, nuestro Señor.

Amén.

INTRODUCCIÓN

Se invita a los participantes a compartir una experiencia que sea significativa para ellos. Compartir una experiencia de importancia es profundamente humanizador y fomenta la formación de confianza entre los participantes. Estas conexiones son esenciales para mantener la comunidad.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Guía para el Participante
LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor
Todo lo Puede

Instrucciones Invite a los participantes a compartir su respuesta a la "Pregunta Introdutoria".

Recordatorios: Recuerde a los participantes los límites de tiempo (si los hay) y la confidencialidad.

PREGUNTA INTRODUCTORIA

Describe una experiencia en la que una conversación con otra persona te ayudó a descubrir y articular tus propios pensamientos y sentimientos.

Lea la pregunta dos veces y permita unos momentos para reflexionar en silencio.

VIDEO #12

ESCUCHANDO A UNA PERSONA EN SU ESENCIA: LA ESCUCHA REFLEXIVA



Tiempo: 10 minutos

Materiales:

Video 12: "Escuchando a una persona en su esencia: la escucha reflexiva"

Instrucciones:

Presente el segmento de video.

Introducción de Muestra:

En este video final, se nos invita a comprender más profundamente la escucha reflexiva. Cuando escuchamos reflexivamente, actuamos como un espejo que permite a la otra persona comprender mejor sus propios sentimientos y descubrir los miedos, ansiedades y alegrías profundamente escondidos en su corazón. Con la escucha reflexiva, escuchamos sin evaluación ni juicio, y de una manera que apoya a otra persona en su viaje.

Mientras los participantes ven el video, puede ser útil hacer una breve pausa después de cada una de las conversaciones de ejemplo para discutir los elementos de la escucha reflexiva e identificar barreras. Podrías hacer las siguientes preguntas:

Primera conversación:

- ¿De qué manera Marta inició la conversación sobre ella misma y no sobre Patricia?
- ¿Marta parecía estar escuchando o distraída?
- ¿Qué tipo de consejo dio Marta? ¿Le pareció útil o bien recibido?
- ¿De qué manera Marta mostró juicio?
- ¿Cómo concluyó Marta la conversación?
- ¿Cómo respondió Patricia a la conversación?

Segunda conversación:

- ¿Cómo demostró Marta una escucha reflexiva?
- ¿Qué tipo de consejo dio Marta? ¿Le pareció útil o bien recibido?
- ¿De qué manera Marta reflejó la bondad de Patricia?
- ¿Cómo concluyó Marta la conversación?
- ¿Cómo respondió Patricia a la conversación?

NOTAS

REFLEXIÓN INDIVIDUAL

Tiempo: 15-30 minutos

Espacio: Iglesia, si es posible, o un lugar tranquilo para la reflexión.

Materiales: Guía para el Participante *LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor Todo lo Puede*

Instrucciones: Transición al período de reflexión personal.

Recordatorios:

Recuerde a los participantes que este tiempo es para su reflexión personal y que no están obligados a responder todas las preguntas ni a reflexionar sobre cada pasaje de las Escrituras, sino que deben seguir los impulsos de Dios.

Se ofrecen pasajes y preguntas sugeridos para la oración.

En la Guía del Participante de *LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor Todo lo Puede* se proporciona espacio para tomar notas y llevar un diario.

CITAS BÍBLICAS PARA REFLEXIONAR

PROVERBIOS
20:5

“Aguas profundas son los proyectos del corazón; los inteligentes sacan de allí”.

PROVERBIOS
18:13

“El que responde antes de haber escuchado pasa por un estúpido y queda en ridículo”.

MATEO 7:12

“Todo lo que ustedes desearían de los demás, háganlo con ellos: ahí está toda la Ley y los Profetas”.

APOCALIPSIS
3:22

“El que tenga oídos, oiga este mensaje del Espíritu a las Iglesias”.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Hubo alguna palabra, frase o idea que resonó en mí? ¿Hubo algo nuevo para mí?
2. La hermana Maria Kateri dice que no siempre necesitamos resolver un problema o dar un paso de acción al final de una conversación. Algunas conversaciones pueden tratar simplemente de desahogarse, un momento que le da a la persona la sensación de que no está sola. ¿A quién recurro cuando necesito desahogarme? ¿Cómo me hace sentir desahogarme con esa persona?
3. ¿Cómo responde normalmente cuando se enfrenta a un gran problema o desafío? ¿Hay alguna técnica que le haya resultado útil para resolver los principales obstáculos o desafíos de la vida? Piensa en una experiencia en la que una conversación con otra persona te ayudó a descubrir y articular tus propios pensamientos y sentimientos. ¿Cómo te ayudó esta experiencia a comprenderte más profundamente? ¿Cómo te ayudó a comprender la situación y a seguir adelante? ¿Cómo sucedió exactamente eso en el curso de la conversación?
4. ¿En qué habilidades de escucha quiero centrarme en mis conversaciones diarias con los demás?
5. ¿En qué áreas de escucha auténtica puedo trabajar en mi propia vida de oración – mi diálogo con Dios?
6. Tómame un momento para rezar nuevamente la oración del final del video:
*Gracias, Señor, por el don de nuestra capacidad de escucha.
Gracias por el regalo de ser escuchado y comprendido por los demás y por ti.
Ayúdanos a darnos el don de nosotros mismos para escuchar realmente a los demás, reverenciarlos y comunicarles tu amor y su valor infinito.
Ayúdanos a entrenar los oídos de nuestro corazón escuchándote en oración, sumergiéndonos en tu amor por nosotros para que podamos dar ese mismo amor a cada alma que encontremos.
Amén.*
7. ¿Hay algún fruto de mi oración que me gustaría compartir con otros?

Reflexionar

Exponer brevemente, en nuestras propias palabras, los pensamientos y sentimientos de la otra persona, sin evaluar ni juzgar.

1. Identificar el problema
2. Aclarar el objetivo
3. Pregunte por sus ideas
4. Proporcionar información y solución

NOTAS

[illegible]

“

La escucha auténtica
hace posible un
diálogo verdadero.

”

DISCUSIÓN

Después de un período de reflexión personal y oración, los participantes se reúnen como un grupo grande para compartir y discutir.

Tiempo: 15-30 minutos

Materiales: Guía para el Participante *LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor Todo lo Puede*

Instrucciones: El facilitador pasa a la discusión grupal. Ofrezca pautas de conversación, si las utiliza.

Recordatorios:

Recuerde al grupo que mantenga la confidencialidad. Todos los comentarios e historias deben permanecer dentro del grupo.

Recuerde a los participantes que se les anima, pero no se les exige, que compartan.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Hay algún fruto de tu oración que te gustaría compartir con los demás?
2. La Hermana Ave Maria aclara que reflexionar es de bajo riesgo porque si nos equivocamos, es probable que la otra persona nos corrija. ¿Cómo podría esta comprensión de la escucha reflexiva darte la libertad de escuchar auténticamente?
3. ¿Por qué es tan importante no juzgar y actuar como espejo para la otra persona?
4. ¿Cómo te han inspirado estos videos sobre escuchar a los demás de una manera nueva?

PREGUNTAS FINALES

Debido a que esta es la sesión final, se recomienda tomarse unos momentos para permitir que los participantes informen sobre su experiencia del programa, articulen nuevas ideas y reflexionen sobre su crecimiento. Las siguientes preguntas se proporcionan como ayudas para la reflexión. Es posible que el facilitador desee incluir las preguntas finales en el tiempo de discusión general o puede querer hacer la transición a un nuevo momento para la discusión final.

1. ¿Cómo ha cambiado este programa tu comprensión de lo que significa vivir el carisma de la vida?
2. ¿Este programa ha profundizado tu comprensión de la experiencia de las mujeres en embarazos no planificados? ¿Cómo?
3. ¿Cómo te ha inspirado esta serie a defender la vida de una manera nueva?
4. ¿Esta experiencia ha impactado tu relación personal con Dios? ¿De qué maneras?
5. ¿Participar en este programa ha cambiado la forma en que te ves a ti mismo, a los demás y a Dios?

NOTAS

[illegible]

“

La escucha reflexiva
es una expresión
de empatía.

”

CLAUSURA

Al final de la discusión final, el facilitador debe agradecer a los participantes por compartir y su participación en el programa, y pedirles que completen la encuesta en línea. El facilitador también podrá preguntar si hay alguna pregunta final, comentario antes de concluir el programa en oración.

ORACIÓN FINAL

Jesús, te alabamos y te damos gracias por tu bondad y misericordia. Te pedimos un derramamiento de tu Espíritu sobre el mundo entero. Oramos para que cada persona pueda encontrar poderosamente tu amor hoy, y que todos lleguen a saber que la vida es un regalo que debe ser apreciado y protegido. Que nuestras palabras y acciones reflejen siempre tu presencia y la profunda bondad de aquellos con quienes nos encontramos.

Te pedimos esto en tu nombre mientras oramos: Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio, ahora y siempre por los siglos de los siglos.

Amén. Nuestra Señora de Guadalupe, Madre de la Vida, ruega por nosotros.

Copyright © 2025 Instituto McGrath para la Vida de la Iglesia,
Universidad de Notre Dame y Hermanas de la Vida

Laesenciadelavida.com