



ESCUCHA ACTIVA EN LA U

Una guía práctica basada en el modelo M3a, para estudiantes de enseñanza media y primeros años de universidad.

Yefmo Durán

CONTEXTO DE ESTA GUÍA

¿Por qué escuchar activa y enfocadamente es clave para aprender, más en contextos de universidad?

Esta guía profundiza en esta distinción integrando aspectos fundamentales de la relación en la escucha contigo mism@ y con otr@s.

Hemos desarrollado estos contenidos a partir del modelo M3a y su vínculo aplicado a la experiencia de escucha en contextos de aprendizaje.

Esta es una muestra gratuita para que empieces hoy. Si te sirve, puedes profundizar en los libros que desarrollan el método completo.

— Yelmo

👉 [Ver libros en Amazon](#)

👉 [Más sobre el modelo M3a](#)

LEE, PRACTICA, COMPARTE, RESEÑA

ESCUCHAR EN UN MUNDO RUIDOSO

En la vida universitaria todo ocurre rápido: clases, tareas, trabajos en grupo, presión, miedos y expectativas.

En medio de ese ruido, la escucha activa parece un lujo, pero es una necesidad. Maturana decía que comunicarse entre dos personas ya es casi un milagro. Y es que escuchar activamente no es solo oír. Es comprender, conectar, interpretar y, sobre todo, abrirse al otro.

La escucha activa implica una disposición profunda a dejarse afectar por lo que el otro dice, y por cómo lo dice. En un contexto donde se valora más hablar que escuchar, recuperar el valor de la escucha puede transformar tu forma de aprender, relacionarte y liderar.

En quienes están en proceso de aprendizaje, **la escucha activa es clave**: permite comprender con más claridad, hacer mejores preguntas y generar vínculos que potencian la confianza y el pensamiento crítico.



PROBLEMÁTICA: POR QUÉ ESCUCHAMOS TAN POCO Y TAN MAL

La mayoría de los estudiantes cree que escucha bien. Pero ¿Cuántas veces estás realmente presente en una clase, una conversación o una explicación?

La multitarea, el agotamiento, la falta de conexión emocional y el uso constante del celular erosionan la capacidad de escucha profunda.

El primer "ruido" no viene de fuera, sino de dentro: es la conversación privada, aquella voz interna que dice "no es así", "no funcionará" o "eso no me sirve", sin permitir que la experiencia del otro nos afecte o nos enseñe.

Aprender a reconocer esa conversación privada es el primer paso para una escucha transformadora.

Desde la ontología del lenguaje, entendemos que no escuchamos hechos, sino interpretaciones. Como seres interpretativos, filtramos lo que oímos según nuestras creencias, emociones, urgencias y prejuicios. Esto afecta tanto a docentes como a estudiantes.



El profesor habla desde una intención; el estudiante escucha desde su necesidad. Si no se sincronizan, el aprendizaje se fragmenta.

En grupos de estudio, esta dificultad aumenta: interrumpimos, asumimos, juzgamos antes de tiempo. La escucha se vuelve selectiva, defensiva o superficial. Esto impide la colaboración y la comprensión profunda del contenido.

Aquí también emerge una voz interna que interfiere: "yo soy el más competente", "nadie trabaja como yo", "esto lo hago mejor solo". Esa conversación privada cierra posibilidades, genera separación, impide validar los aportes del otro.

¿Qué estoy escuchando realmente? ¿Al otro o a mi ego? ¿Qué creencia estoy alimentando cuando asumo que los demás no pueden contribuir? Si creo que soy el más competente, es probable que no escuche realmente; si desconfío de cómo trabajan otros, tal vez estoy alimentando una idea de superioridad que me aísla.

Esa voz no solo interrumpe la escucha: sabotea el aprendizaje colectivo, limita el liderazgo compartido y refuerza un modelo individualista que no se sostiene en lo colaborativo.

No es infrecuente que evitemos el trabajo en grupo y seamos incompetentes en liderazgo relacional.



Esta es la crucial importancia de escuchar activamente, escuchar empáticamente, de ir más allá de lo que creo, de lo que escucho, de lo que observo.

Reconocer esto es clave para pasar de una escucha narcisista a una escucha generativa.

A nivel emocional, la falta de escucha deteriora los vínculos, aumenta la frustración y disminuye la confianza. Cuando no me escucho a mí mismo con amabilidad, desconfío de mis propias capacidades.

Y cuando no confío en otros, tiendo a rechazar sus aportes, a aislarme y a interrumpir el flujo de aprendizaje conjunto.

¿Qué nivel de impacto tiene esto?

Altísimo: deteriora el clima de aula, enfría las relaciones entre compañeros, erosiona la relación con los docentes.

No estamos solos en la universidad: lo que pasa en mí afecta a otros, y lo que otros viven también influye en mi manera de aprender. Escuchar —de verdad— es un acto de responsabilidad colectiva.

En lo académico, todo esto limita el aprendizaje significativo, porque el conocimiento no florece en el juicio ni en la desconexión, sino en el diálogo que valida y desafía.



FUNDAMENTOS ONTOLÓGICOS DE LA ESCUCHA ACTIVA

Desde la mirada ontológica, la escucha activa no es una mera técnica, sino una práctica transformadora profundamente enraizada en la manera en que comprendemos el ser humano y su forma de habitar el lenguaje.

La ontología, entendida como el estudio del ser, nos invita a observar cómo el lenguaje no solo describe el mundo, sino que lo crea, lo interpreta y lo transforma.

En este sentido, escuchar es un acto de creación conjunta.

Relevamos cinco puntos fundamentales desde este enfoque:

- **La escucha como acto interpretativo:** Maturana, en su obra *La objetividad, un argumento para obligar*, plantea que la objetividad no existe como tal, ya que todo conocer es un acto de interpretación. No escuchamos hechos neutros, sino interpretaciones que emergen desde nuestra emocionalidad, historia, contexto y creencias.

La escucha activa, desde esta mirada, implica reconocer que lo que entendemos del otro está mediado por nuestra propia manera de ser y de observar el mundo.

Por eso, escuchar activamente es un acto profundo de responsabilidad y apertura: revisamos nuestras propias interpretaciones y nos permitimos ser modificados por el encuentro con el otro.

- **Distinción hechos vs. interpretaciones:**

Aprender a distinguir entre lo que alguien dice (hecho) y lo que interpreto (opinión, juicio, proyección) mejora nuestras conversaciones.

Un hecho es aquello observable o medible por todos en un contexto determinado; una interpretación es la valoración o significado que cada uno le da a ese hecho. Por ejemplo: un profesor dice "entreguen el trabajo el lunes" (hecho); un estudiante puede pensar "el profe es inflexible" (interpretación).

Esta distinción —fundamental en la ontología del lenguaje— permite desarmar malentendidos, abrir posibilidades de diálogo y fortalecer el aprendizaje.

También nos recuerda que nuestros sentidos son limitados: no percibimos la realidad total, sino recortes desde nuestra biología, lenguaje y emoción. Ser conscientes de eso nos invita a escuchar con más apertura y humildad.



- **El observador que somos:** OAR es una distinción fundamental en la ontología del lenguaje: Observador-Acción-Resultado.

Devela que los resultados que obtenemos están directamente ligados a las acciones que tomamos, las cuales dependen del observador que somos.

Si quiero lograr mejores resultados de aprendizaje, necesito actuar distinto. Para actuar distinto, necesito escuchar distinto. Y para escuchar distinto, debo transformar el observador que hoy soy: revisar mi manera de pensar, de escuchar, de interpretar.

Escuchar activamente requiere transformar mis interpretaciones limitantes en otras más generativas, que abran posibilidades, en lugar de cerrarlas. Por eso, la escucha activa no es solo un recurso comunicativo: es una forma de transformación personal y académica.

Ejemplo simple de OAR aplicado al aula: si soy un observador que cree que “los profes nunca explican bien”, probablemente actuaré desconectándome, sin preguntar ni tomar apuntes. ¿Resultado? Aprendo poco. Pero si transformo esa interpretación por “quizás no entendí aún, pero puedo preguntar o buscar ejemplos”, actuaré con más apertura y compromiso, y el resultado será una mejor comprensión. Cambiar el observador que soy cambia mi forma de aprender.

- **Disposición emocional para escuchar:** Escuchar activamente requiere apertura, curiosidad y humildad. No se trata solo de técnicas, sino de una actitud interna que está profundamente condicionada por la emoción que habitamos al momento de escuchar.

Rafael Echeverría y Humberto Maturana, desde la ontología del lenguaje, sostienen que somos seres emocionales que razonan, no seres racionales que sienten. Las emociones predisponen nuestras acciones, nuestras conversaciones y nuestra escucha.

Si estoy frustrado o tengo miedo de reprobar un examen, es probable que escuche desde la defensa, la ansiedad o incluso el rechazo. En cambio, si logro gestionar mi emoción y moverme hacia una emocionalidad más abierta —como la curiosidad o la confianza—, puedo escuchar con mayor presencia, comprensión y apertura.

Esto cambia no solo cómo escucho al otro, sino también cómo me escucho a mí mismo.

Gestionar la emoción con la que escucho es, entonces, una habilidad clave para aprender mejor y convivir más sanamente.



- **Escucha como base del aprendizaje colaborativo:** Aprender es un proceso colectivo. No solo acumulamos conocimientos individuales, sino que los construimos y resignificamos junto a otros.

La escucha activa en un grupo permite comprender con más profundidad, respetar distintos puntos de vista, y fortalecer la inteligencia colectiva.

Cuando escuchamos con apertura, sin interrumpir ni juzgar, creamos un entorno donde todos pueden aportar. Esta práctica no solo mejora el aprendizaje, sino que cultiva habilidades esenciales para la vida profesional: colaboración, empatía, comunicación efectiva.

Si eliges emociones generativas como la gratitud, la confianza o la curiosidad, tu próximo trabajo grupal será más fluido y satisfactorio.

Porque escuchar es el primer paso para construir vínculos que potencian el aprendizaje colectivo.



ABORDAJE DE SOLUCIONES PRÁCTICAS APLICADAS

Escuchar activamente no es solo una reflexión: es una práctica que se entrena.

Para estudiantes universitarios, desarrollar esta habilidad puede marcar la diferencia entre sentirse perdido o avanzar con claridad.

Aquí te presentamos estrategias concretas que puedes aplicar desde hoy:

- **Entrenar el silencio interno:** Antes de escuchar a otro, aprende a callar tus propios juicios. Una técnica útil es repetir mentalmente la frase: "Voy a dejarme sorprender". Este pequeño mantra te ayuda a poner en pausa tus interpretaciones automáticas.
- **Tomar notas con intención:** En lugar de anotar todo lo que el docente dice, anota lo que te sorprende, lo que no entiendes y lo que conecta con otros saberes. Luego, comparte esas anotaciones con un compañero/a y escucha su perspectiva.



- **Reformulación activa:** En grupos de trabajo, practica la técnica de “reformulación”. Antes de responder, parafrasea lo que la otra persona dijo: “Lo que entiendo que propones es...”. Esto asegura comprensión y construye respeto.
- **Uso consciente del celular:** Define momentos sin pantalla cuando estés en clase o en reuniones. Si usas el teléfono para tomar apuntes o grabar, comunícalo al grupo para evitar interpretaciones erradas de desinterés.
- **Escucha empática:** Antes de juzgar la participación de otro, haz al menos una pregunta abierta que invite a comprender su punto de vista: “¿Cómo llegaste a esa conclusión?” o “¿Qué experiencias te llevaron a pensar eso?”.
- **Autoescucha al final del día:** Dedicar 5 minutos diarios a escribir qué conversaciones te marcaron ese día, qué escuchaste de ti mismo, y qué emociones surgieron. Este hábito cultiva una escucha más profunda.

Estas acciones simples, si se convierten en hábitos, tienen un enorme poder transformador: mejoran el rendimiento académico, fortalecen las relaciones interpersonales y desarrollan tu liderazgo desde la base.



ACTIVIDAD DE APLICACIÓN PRÁCTICA

Título: ¿Estoy escuchando de verdad?

Duración estimada: 25 a 30 minutos

Objetivo: Observar y reconocer mis patrones de escucha, identificando los juicios automáticos, emociones presentes e interpretaciones personales al interactuar en una conversación universitaria.

Parte 1: Registro individual (10 min)

Piensa en una conversación reciente con un docente, compañero/a o grupo de trabajo. En tu cuaderno o dispositivo, responde con honestidad:

- ¿Qué me decía internamente mientras escuchaba?
- ¿Interrumpí? ¿Pensaba en lo que iba a responder?
- ¿Qué emoción predominaba en mí durante la conversación?
- ¿Qué interpretación hice de lo que me dijeron?
- ¿Volví a preguntar para entender mejor o asumí desde mi punto de vista?

Parte 2: Doble lectura de la situación (10 min)

Vuelve a escribir esa experiencia como si fueras el otro/a. Imagina qué sentía, pensaba o esperaba esa persona en esa conversación. ¿Qué intención crees que tenía?

Luego, responde:

¿Qué cambió en mi comprensión al ponerme en su lugar?

¿Qué no había visto antes?

¿Qué me hubiese gustado decir o hacer distinto?

Parte 3: Compromiso práctico (5 a 10 min)

Define una acción concreta que puedas aplicar esta semana para mejorar tu escucha. Puede ser una de estas o una propia:

- No interrumpir en la próxima clase o reunión.
- Reformular lo que otro dice antes de dar mi opinión.
- Tomar notas sobre cómo me siento cuando escucho.
- Hacer una pregunta empática antes de responder.

Anótala en tu agenda o fondo de pantalla. La escucha activa es una práctica, no una idea: se ejercita con pequeños gestos diarios.



PREGUNTAS REFLEXIVAS DE BAJADA

Estas preguntas no tienen respuestas correctas. Son una invitación a detenerte y mirarte desde otro lugar. Por favor respóndelas, es muy importante la reflexión para anclar el aprendizaje.

Puedes escribirlas, conversarlas con alguien o simplemente dejar que trabajen dentro de ti.

1. ¿Qué descubrí sobre mi forma de escuchar en la actividad práctica?
2. ¿Qué emoción suele dominar mi escucha cuando trabajo con otros?
3. ¿Qué cambia en mí cuando me abro a escuchar sin juzgar?
4. ¿Qué me impide hoy escuchar activamente y cómo podría superarlo?

Escuchar activamente no se logra de un día para otro, pero se entrena con disposición, práctica y honestidad.

¿Qué vas a hacer diferente en tu próxima conversación?



MI INVITACIÓN PARA TI

Si alguna de estas claves te hizo clic... imagina lo que podrías lograr con el modelo completo.

La serie "Aprende a aprender" está diseñada para ayudarte paso a paso: desde tomar apuntes hasta rendir exámenes con confianza, incluso desarrollar habilidades que necesitas en la universidad.

- ✓ Disponible en Amazon.
- ✓ A tu ritmo.
- ✓ Hecho para ti.

 [Ir a los libros](#)

 Escíbeme directo si tienes dudas

 **Fácil**

www.clubaprendeaaprender.es

Serie Aprende a aprender

Serie Aprende a aprender

Serie Aprende a aprender
Encuétrala en




Aprender también se entrena. Y tú puedes hacerlo más fácil.

Santiago de Chile, Julio de 2025
yelmo@visioncompartida.cl
www.visioncompartida.cl

+Fácil es marca registrada



 ¿Quieres guardar esta guía?

En computador: haz clic en el ícono de descarga () arriba a la derecha.

En teléfono: toca los tres puntos (...), elige "Abrir en navegador externo" y luego descarga desde Chrome.