

ESCUCHA ACTIVA

PAUTAS PARA MEJORAR



MIRA A LA PERSONA DE MODO ATENTO Y RELAJADO, SIN LA MIRADA FIJA.

NO INTERRUPTAS A LA OTRA PERSONA. DEJA QUE FINALICE LO QUE TE ESTÁ CONTANDO.



USA GESTOS COMO ASENTIR CON LA CABEZA, LEVANTAR LAS CEJAS O DI “ENTIENDO” O “YA VEO”.



REPITE CON TUS PALABRAS LO QUE HAS ENTENDIDO (“ENTONCES LO QUE DICES ES...”).

¿QUÉ ES?
HABILIDAD DE ATENDER CON PLENA CONCENTRACIÓN A QUIEN HABLA, MOSTRANDO INTERÉS, COMPRENSIÓN Y RESPETO.

HAZ PREGUNTAS ABIERTAS, POR EJEMPLO: ¿CÓMO TE SENTISTE EN ESA SITUACIÓN?



NO CRITIQUES, NI HAGAS BURLAS O COMPARACIONES. HAZ QUE LA OTRA PERSONA SE SIENTA SEGURA.



OBSERVA EL LENGUAJE NO VERBAL: GESTOS, TONO DE VOZ, POSTURA, EXPRESIONES, ETC.



SI NO TE SIENTES BIEN, HAZ UNA PAUSA, RESPIRA Y CÁLMATE PARA PODER ESCUCHAR CON ATENCIÓN.

