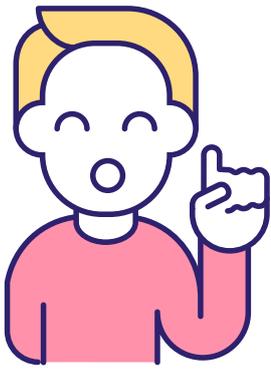


Estrategias para escuchar >>>> activamente



La **escucha activa** es la habilidad centrada en escuchar con atención a la persona con la que se mantiene una conversación.

Es **esencial** para una comunicación efectiva y relaciones saludables, además incentiva la confianza y la colaboración.

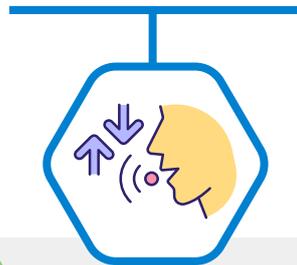


No interrumpas a quien está hablando

Evita hacer preguntas o sugerencias que puedan interrumpir y conducir hacia otros temas.

Evita juzgar

Procura no sacar conclusiones anticipadas hasta que el hablante exprese completamente sus ideas.



Parafrasea

Procura repetir lo que has escuchado, esto demuestra a la otra persona que estás atento a lo que dice.

ESTRATEGIAS

Practica la validación

Valida y respeta las emociones que la persona puede estar experimentando.



Usa el lenguaje no verbal

Mantén contacto visual, afirma con la cabeza y utiliza expresiones faciales para mostrar empatía.

Utiliza refuerzos positivos

Una forma de demostrar que estás prestando atención es utilizar palabras de refuerzo como claro, ajá, sí, comprendo.