

8

Estrategias para mejorar La Escucha

Concéntrate en lo que te están diciendo.

Prestar atención

Cada uno de nosotros tiene sus propias creencias y juicios. Trata de ser imparcial.

Evita Juzgar

Si tus pensamientos se van de un lado a otro, vuelve a traerlos a la conversación.

Tranquiliza tu mente

Antes de dar un consejo, primero pregunta si la persona está buscando un consejo.

No de consejos



La Escucha

No interrumpas

Evita mostrar que tú tema es más importante que el que estás escuchado

Guarda silencio

El silencio ayuda a la concentración y favorece la calma.

Fíjate en el Lenguaje corporal

Observa el lenguaje corporal, dice más que las palabras.

Confirma lo escuchado

Resume la conversación, confirma lo escuchado, para lograr la efectividad.

ESCUCHA ACTIVA

"Así como hay un arte de bien hablar, existe un arte de bien escuchar".

Epicteto de Frigia

ESCUCHAR
ACTIVAMENTE



7 RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ESCUCHA ACTIVA

- #1** Dejar hablar a las demás personas.
- #2** Hacer sentir cómodas a las personas con las que compartimos la conversación.
- #3** No interrumpir a quien está hablando.
- #4** Mantener el contacto visual entre un 75 -80% del tiempo de conversación.
- #5** Revisar lo esencial del mensaje, centrándonos en el contenido y no en la forma.
- #6** Hacer preguntas a quien está hablando, interesándonos por el tema.
- #7** Utilizar refuerzos verbales y no verbales que expresen apoyo y reconocimiento a quien habla.



DOCENCIA DE LA FPE -2015-

@MLourdesFR