




ESCUUCHA ACTIVA


expresar
emociones



¿Alguien que quieres no está bien
y deseas ayudar?
¿Alguien te ha dicho “Escúchame”?
¿Has estado tratando de esquivar
una conversación incómoda?
¿Te gusta dar consejos?
¿Deseas que la otra persona
cambie sin conocer su versión?

Tal vez sea un buen momento para
comenzar a ESCUCHAR.

Existen diferentes tipos de escucha:

Empática: escuchar para comprender.
Centras tu atención en la otra persona.

Apreciativa: cuando escuchas por placer
(música o a un orador motivacional).

Comprensiva: para aprender algo nuevo
(podcast, noticias, conferencia, clase).

Crítica: escuchas para formar una opinión de
lo que alguien más dijo (debate o negociación).

La escucha activa o asertiva pertenece a la
categoría de la escucha empática.

¿Qué es la ESCUCHA ACTIVA?

- ✓ Es una técnica y estrategia específica de la comunicación humana.
- ✓ Es una habilidad blanda.
- ✓ Significa escuchar activamente y con plena conciencia.
- ✓ Implica nuestro interés por la conversación y por el mensaje que nos están transmitiendo.

¿Qué NO es la ESCUCHA ACTIVA?

- ✗ Escuchar para responder
- ✗ Escuchar para culpar
- ✗ Escuchar para esperar tu turno para hablar.

¿Por qué aplicar la ESCUCHA ACTIVA? (Beneficios)

- Sentirse escuchado.
- Te ayudará a desarrollar relaciones interpersonales sólidas (amigos y familia).
- Establecer conexiones más cercanas con los miembros del equipo (colegas).
- Mejoras la comunicación
- Impulsas la colaboración
- Desarrollas tu empatía.
- Entiendes verdaderamente lo que dice la otra persona.
- Resuelves conflictos
- Generas confianza



TIPS

¿Cómo aplicar la **ESCUCHA ACTIVA**?

1. Deja de hablar y concéntrate en el hablante.
2. Evita interrumpir (responder, defenderte, dar tu opinión).
3. Mira de frente a la persona (lenguaje corporal).
4. Escucha sin emitir juicios.
5. No antepongas tus sentimientos, justificaciones ni necesidades al estar escuchando.
6. Incita a seguir hablando: "Cuéntame más al respecto".
7. Profundiza en los detalles.



TIPS

8. Clarifica: "no entendí".
9. Reacciona a lo que te dicen.
10. Refleja, repite alguna palabra que la otra persona haya dicho.
11. Resume lo que la otra persona te dijo.
12. Una vez que la persona termine de expresar su idea, haz preguntas específicas y abiertas para comprobar tu comprensión (cómo, qué, cuándo, quién, dónde) .

TIPS

13. No des consejos no pedidos.
14. Evita hacer preguntas o declaraciones que indiquen que estás emitiendo juicio.
15. Escucha, conecta y comprende. Por ejemplo:
“¿Qué fue lo que te hizo ir tras esa opción?”

“¿Cómo te sentiste?” (emociones)

“¿Qué puedo hacer para ayudar?”

