

# RECOMENDACIONES DURANTE LA ESCUCHA ACTIVA

1

**NO JUDGAR** Cada vez que alguien te esté diciendo algo escúchalo únicamente con atención y evita juzgarlo. Recuerda que esta persona te está hablando acerca de lo que siente o de la manera en la que percibe las cosas y esta no necesariamente tiene que ver con la manera en la que tú lo haces.

2

**EVITAR ACONSEJAR:** En la gran mayoría de los casos, cuando una persona nos está contando algo que le ocurrió lo hace únicamente para desahogarse y porque le gusta sentir que alguien está ahí presente para escucharla. Por lo que, si la persona no te lo pide, evita comenzar a darle consejos, los cuales seguramente estarán basados a partir de tu experiencia y no de la de la otra persona.

3

**NO INTERRUMPIR:** nunca debes de interrumpir a la otra persona cuando esté hablando al menos que sea absolutamente necesario, ya que por ejemplo, lo que le vas a decir es algo sumamente importante o necesitas pedirle que te repita algo de lo que está hablando porque no entendiste bien, etc.

4

**PRESTAR ATENCIÓN A LOS DETALLES:** Cuando hables con tu interlocutor, trata de mencionarle algún detalle que te comentó la última vez que hablaron o en ocasiones anteriores que lo han hecho, esto provocará que te tenga más confianza, se sentirá más escuchado y valorado y hará que se atreva a abrirse más contigo.

5

**PARAFRASEAR:** Cuando estés hablando con la otra persona puedes repetir partes de las últimas frases que dice con la finalidad de que le quede claro que lo estás escuchando y para asegurarte de que lo estás comprendiendo bien.

6

## **REFLEJA LOS SENTIMIENTOS DE LA OTRA PERSONA**

Aparte de parafrasear cosas que tu interlocutor vaya diciendo, también puedes mencionarle algunos aspectos que puedes interpretar acerca de cómo se sentía en la situación en la que estaba.