Escucha activa

Escucha antes de responder. Recorre la guía desde la preparación hasta el cierre. Comprender el mensaje no obliga a estar de acuerdo.

Antes de escuchar

Prepararte ayuda a escuchar de verdad, no solo a esperar tu turno.

1. Pausa las distracciones y deja a un lado el teléfono.
2. Recuerda tu intención: entender, no ganar la conversación.
3. Regula tu tono y da espacio para que la otra persona hable.

Mientras escuchas

Muestra que sigues el mensaje y comprueba que entendiste.

1. Parafrasea: "lo que entiendo es..." para confirmar.
2. Haz preguntas abiertas si algo no está claro.
3. Valida la emoción, aunque no estés de acuerdo con todo.
4. Evita interrumpir o preparar tu respuesta mientras habla.

Después de escuchar

Cierra con claridad antes de pasar a tu postura.

1. Resume lo que entendiste y el acuerdo, si lo hay.
2. Aclara las dudas que queden.
3. Comparte tu postura ahora, después de haber escuchado.

Escuchar no significa estar de acuerdo con todo, y sirve cuando hay seguridad suficiente para dialogar. Si hay maltrato o riesgo en la relación, prioriza tu seguridad y busca apoyo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo