1.1a

Reglas para la escucha activa

**Empatiza**. Ponte en el lugar de la otra persona para comprender lo que esa persona está diciendo y cómo se siente.

**Se atento**. Haz un esfuerzo por escuchar con atención. No te distraigas o hable cuando alguien más está hablando.

**Muestra comprensión y aceptación** mediante comportamientos no verbales.

Tono de voz

Expresiones faciales

Gestos

Contacto visual

Postura

**Refleja** los pensamientos y sentimientos más importantes de la persona. Intenta hacer esto en tus propias palabras. Parafrasea o repite teniendo cuidado de decir solo lo que escuchaste.

**No interrumpas, ofrezcas consejos o des sugerencias.** No menciones sentimientos y problemas similares de tu propia experiencia. Deje por fuera tus emociones personales, desacuerdos, opiniones y otros comentarios (a menos que te lo pidan).

**Permanezca neutral**. No tomes ningun lado.

**Haz preguntas abiertas**. Pide aclaración, pero se cortés y respetuoso. Por ejemplo, pregúntale "¿Puedes decir más sobre eso?" O "¿Qué quisiste decir cuando dijiste ...?"