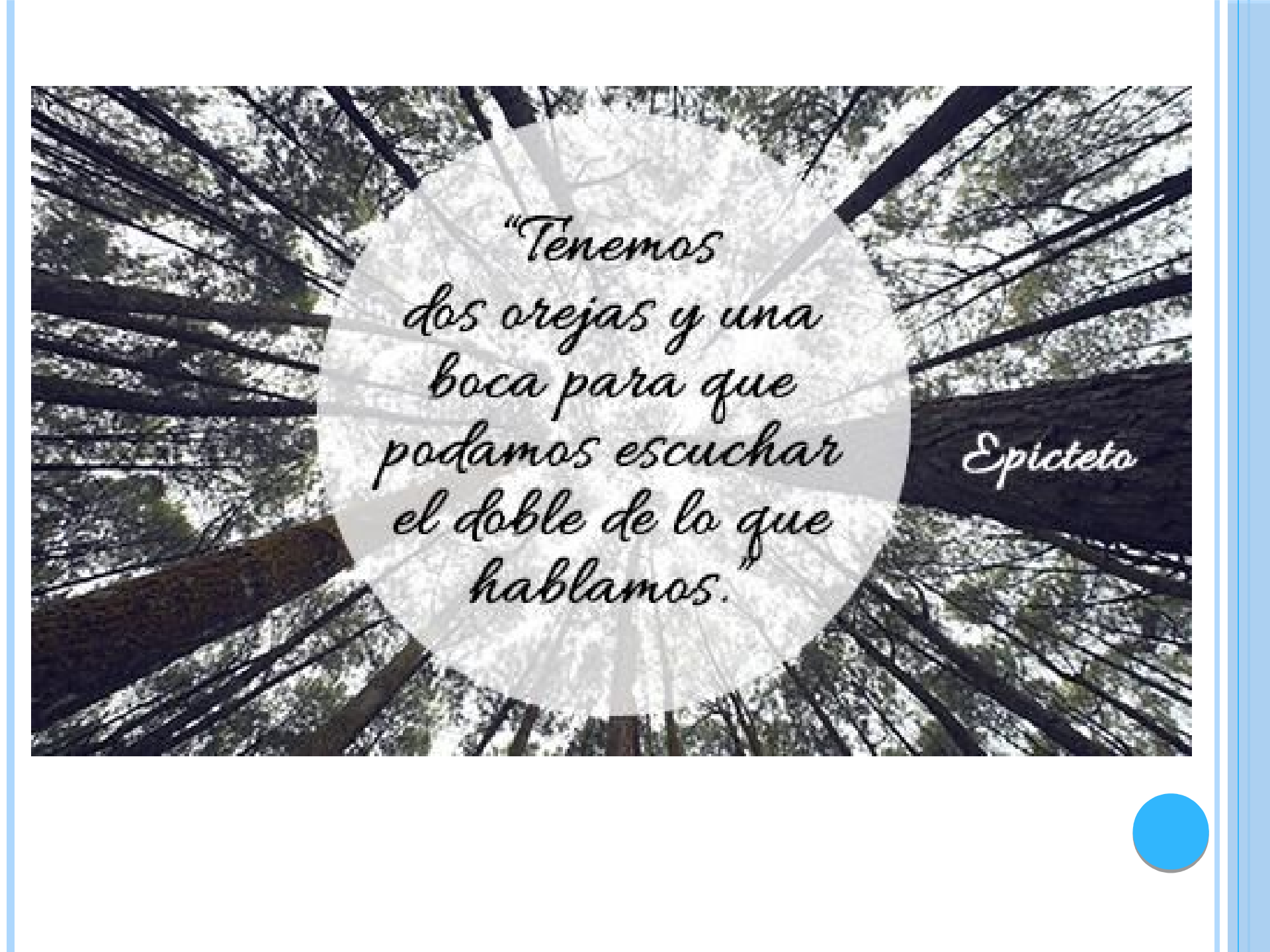




COMUNICACIÓN. ESCUCHA ACTIVA, EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

Lourdes Rivero Díaz

10/05/2018



*“Tenemos
dos orejas y una
boca para que
podamos escuchar
el doble de lo que
hablamos.”*

Epicteto



ESCUCHA ACTIVA

“Parece que te sientes... porque...”.

- *Hijo: La profesora de matemáticas me ha regañado delante de toda la clase porque se me había olvidado hacer los deberes.*
- *Padre: Parece que te sientes enfadado/dolido porque te dijo algo que no te gustó delante de todos tus compañeros.*

ESCUCHAR Y COMPRENDER NO SIGNIFICA ESTAR
DE ACUERDO



ESTRATEGIAS PARA LA ESCUCHA ACTIVA:

- Dedicar un tiempo diario en exclusiva a escuchar a sus hijos sin hacer otras cosas a la vez.
- Dejarles hablar sin interrumpirles hasta que hayan dicho lo que querían decir.
- Evitar dar inmediatamente nuestra opinión o consejo inmediatamente si estos no se la han pedido.
- Utilizar el formato de la escucha activa captando los sentimientos de nuestros hijos.



PRACTICANDO LA ESCUCHA ACTIVA...



COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EMPÁTICA.

MENSAJES-YO

- *“Cuando te tiras al suelo papá se pone nervioso porque te ensucias la ropa y luego tiene que lavar y trabajar más”.*
- *“Cuando me gritas me siento humillado porque veo que no me respetas”.*
- *“Cuando me pides continuamente que revise tus tareas me siento incómodo porque parece que quieres que las haga yo”.*



MENSAJES-TÚ

- “Tú no haces más que tirar los papeles al suelo y manchar para que yo tenga que trabajar”.
- “Tú solo sabes gritarme”.
- “Tú no haces nunca tus tareas esperando que te las haga yo”.



PRACTICANDO LA COMUNICACIÓN EMPÁTICA Y ASERTIVA...



By Frits Ahlefeldt

