

3

## ESCUCHANDO ACTIVAMENTE PARA COMUNICARNOS EFECTIVAMENTE



**¿ALGUNA VEZ TE HA PASADO QUE NO TE HAS SENTIDO ESCUCHADO?**

Esto nos puede ocurrir en la escuela, con nuestros directores y estudiantes. Y podemos sentirnos molestos, frustrados y poco respetados.

## ¿CÓMO PODEMOS CAMBIARLO?

# ¡CON LA ESCUCHA ACTIVA!

# 1

Ofrece tu **atención** a lo que te están comunicando **sin juzgar, interrumpir o ignorar.**



# 2

**Valida** las emociones que se están expresando.



# 3

**Haz preguntas** para entenderles mejor.



Pongamos en práctica estas herramientas para aprender a **escuchar activamente** a los demás. Así, podremos **comunicarnos efectivamente.**

