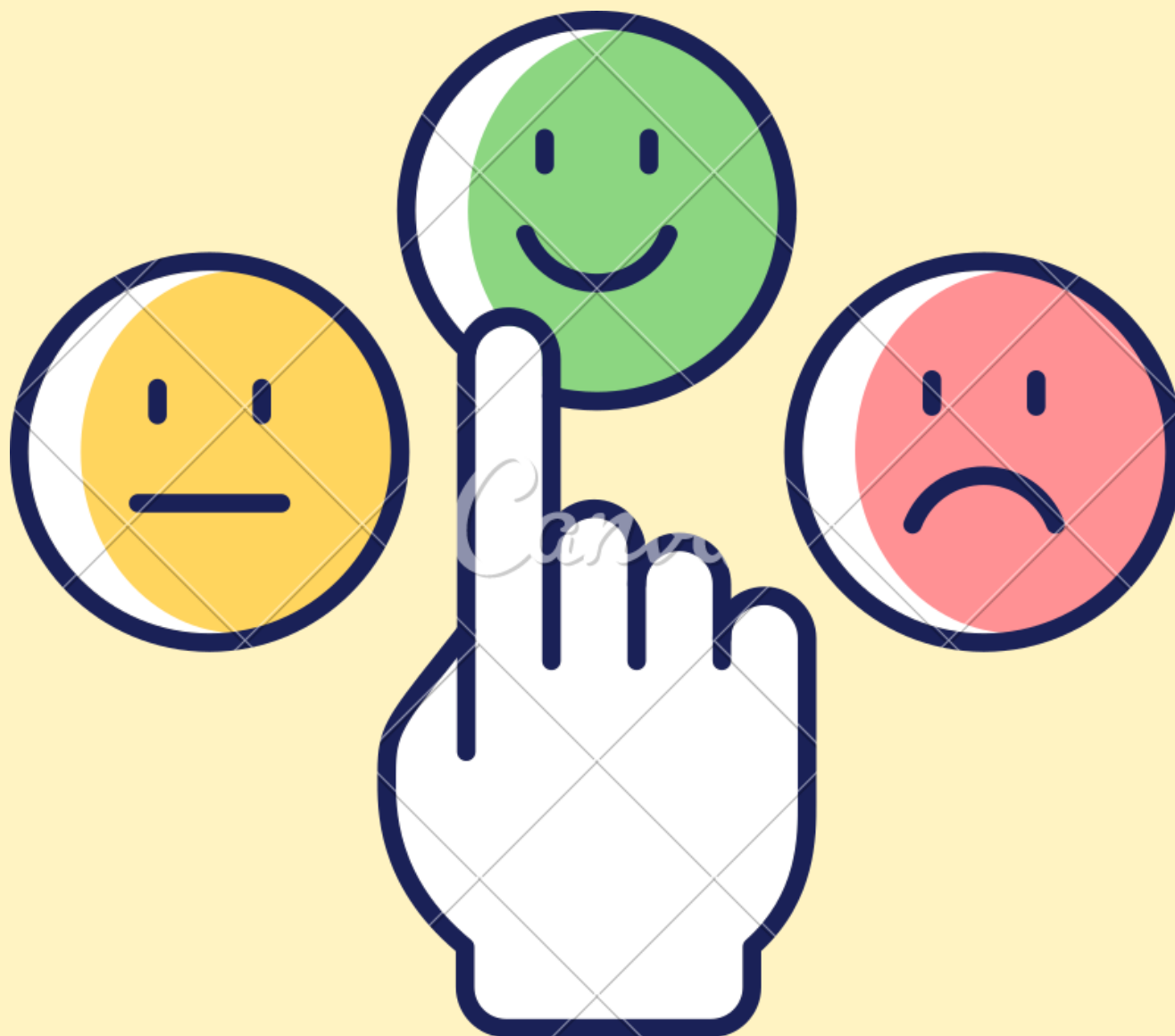


**ESCUCHAR NO ES SOLO
QUEDARSE CALLADO**

**EMPATÍA + ESCUCHA ACTIVA =
CONEXIONES REALES**



Aprende cómo construir relaciones que sanan, no
que juzgan.

**Vivimos en un mundo donde todos quieren
ser escuchados, pero muy pocos saben
1 escuchar de verdad. 4**

 Nos interrumpen
y nos dan consejos
sin pedirlos, o nos
ignoran mientras
revisan el celular,
eso desconecta.



1

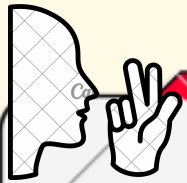
4

“Estoy aquí contigo”

👂 La empatía no es sentir por el otro, es sentir con el otro. Eso comienza por escuchar con todos los sentidos, sin juzgar, sin interrumpir, sin apurar.



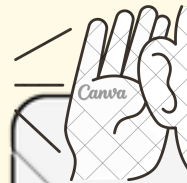
¿CÓMO DESARROLLAR EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA?



1

Presencia total

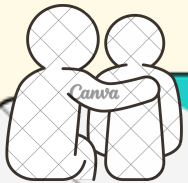
 Guarda el celular y míralo a los ojos.



4

Escucha activa

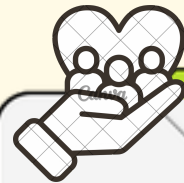
 Escucha sin pensar en qué vas a responder.



2

Validez

✗ No minimices lo que siente ("no es para tanto").



5

Interes

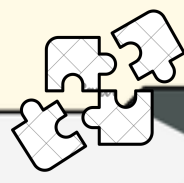
 Haz preguntas que demuestren interés real.



3

Clarity & Brevity

 Repite o parafrasea lo que escuchaste: "Entonces sentiste..."



6

Tratar

 Valida las emociones del otro, aunque no las entiendas

“Un día me sentía mal, pero no sabía explicarlo. Le conté a mi profe, y solo me dijo: ‘Estoy contigo, te escucho’. Eso me ayudó más de lo que esperaba.”



 **¿Cuándo fue la última vez que escuchaste de verdad a alguien?**

 **Comparte este post y etiqueta a una persona que te haya escuchado sin juzgar.**

 **Practicar la empatía puede cambiar vidas.**



#EscucharEsAmar



Visita nuestra página web
WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO

 **3195091532**

 **Colegiodelbosquebilingue**

 **admisiones.delbosque@uan.edu.co**

 **Colegiodelbosquebilingue.uan**



Sígueme

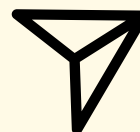
si quieres ver más contenido como este.



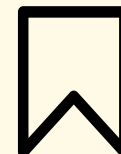
Like



Comenta



Comparte



Guárdalo