



Cornell University
Cooperative Extension
of Suffolk County

USANDO LAS HABILIDADES PARA ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Lea las frases siguientes y escriba cómo usted respondería a cada situación.

1. Jimmy llega a la casa de la escuela y gritas, "¡Esa F@ #& escuela! ¡Yo nunca volveré allí!

¿Qué podría usted decir que le vas a bloquear la comunicación?

Ahora, vamos a escuchar activamente: ¿Qué puedes decir para animar que Jimmy hables sobre esto?

¿Cómo usted reiteraría lo que Jimmy dijo?

¿Cómo usted reflejaría lo que Jimmy podría estar sintiendo?

2. La mamá le dice a Sara que ella no puede ir fuera esta noche. Sara dice, "¡Boba, yo te odio!"

¿Qué podría usted decir que le vas a bloquear la comunicación?

Ahora, vamos a escuchar activamente: ¿Qué puedes decir para animar que Sara hables sobre esto?

¿Cómo usted reiteraría lo que Sara dijo?

¿Cómo usted reflejaría lo que Sara podría estar sintiendo?

¿Si la Mamá serenamente reacciona y realmente intenta entender a Sara, cómo usted piensa que Sara reaccionará?
