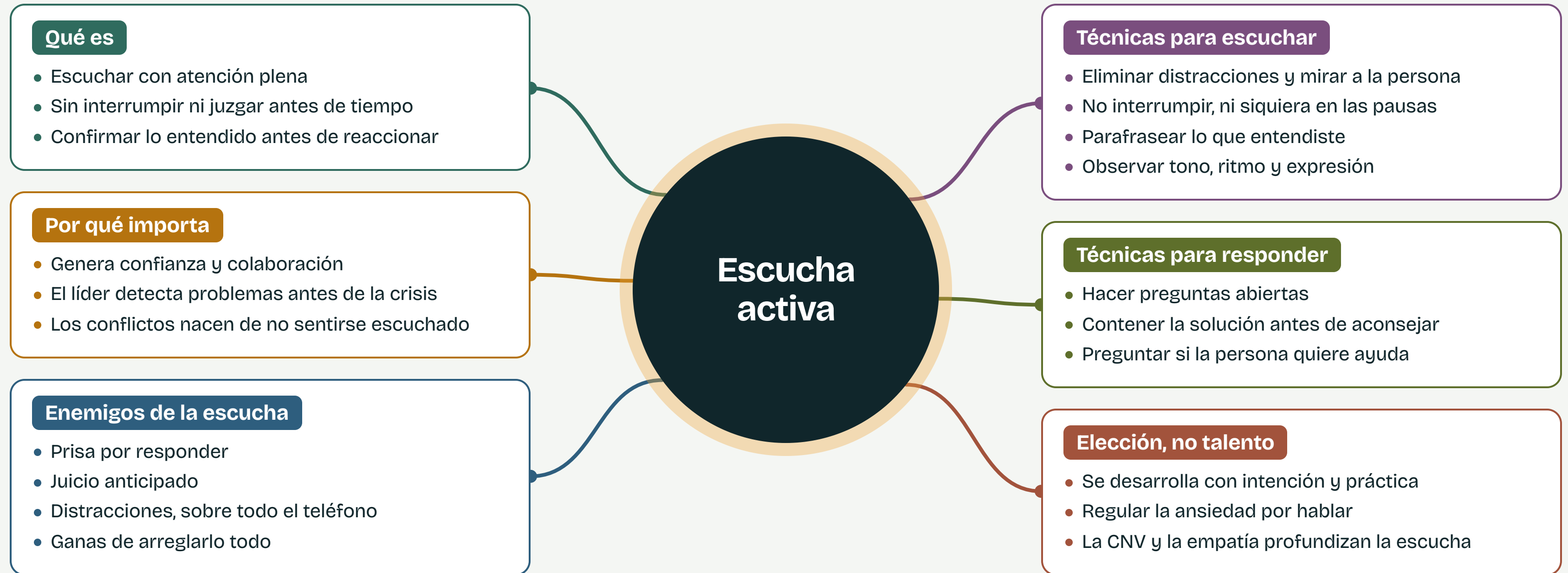


# Escucha activa: qué es y cómo practicarla



## Plan de acción

- 1** Guarda el teléfono y mira a la persona
- 2** Deja que termine, incluso en las pausas
- 3** Parafrasea lo que entendiste antes de responder
- 4** Haz preguntas abiertas como "¿qué más?"
- 5** Preguntar si quiere ayuda o solo desahogarse

## Para recordar

Escuchar bien es una elección: quien se siente escuchado confía más, baja la guardia y colabora mejor.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br