

ACTIVITY B-3

Habilidades de Comprensión



Invita a los miembros del equipo a identificar fortalezas o enfoques que ellos utilizan para **escuchar activamente a los demás** (piensa en elementos clave, actitudes y, aspectos verbales y no verbales).

¿Cómo podemos saber realmente lo que hemos comprendido de los demás cuando estamos escuchándolos?

Habilidades para una Comprensión Efectiva (EAER)

Enfocar

Dar a la persona que está hablando toda tu atención.

Aceptar

Asiente con la cabeza o sonríe. Demuestra que comprendes. Aunque puede que no siempre estés de acuerdo, escucha con interés y respeto.

Extraer

Alienta a quien habla haciendo preguntas abiertas.

Resumir / Parafrasear

Vuelve a contar con tus propias palabras (paráfrasis) únicamente la información importante (pensamientos clave y sentimientos).