



Escucha Activa

PLAN DE ACCIÓN



PREPARACIÓN

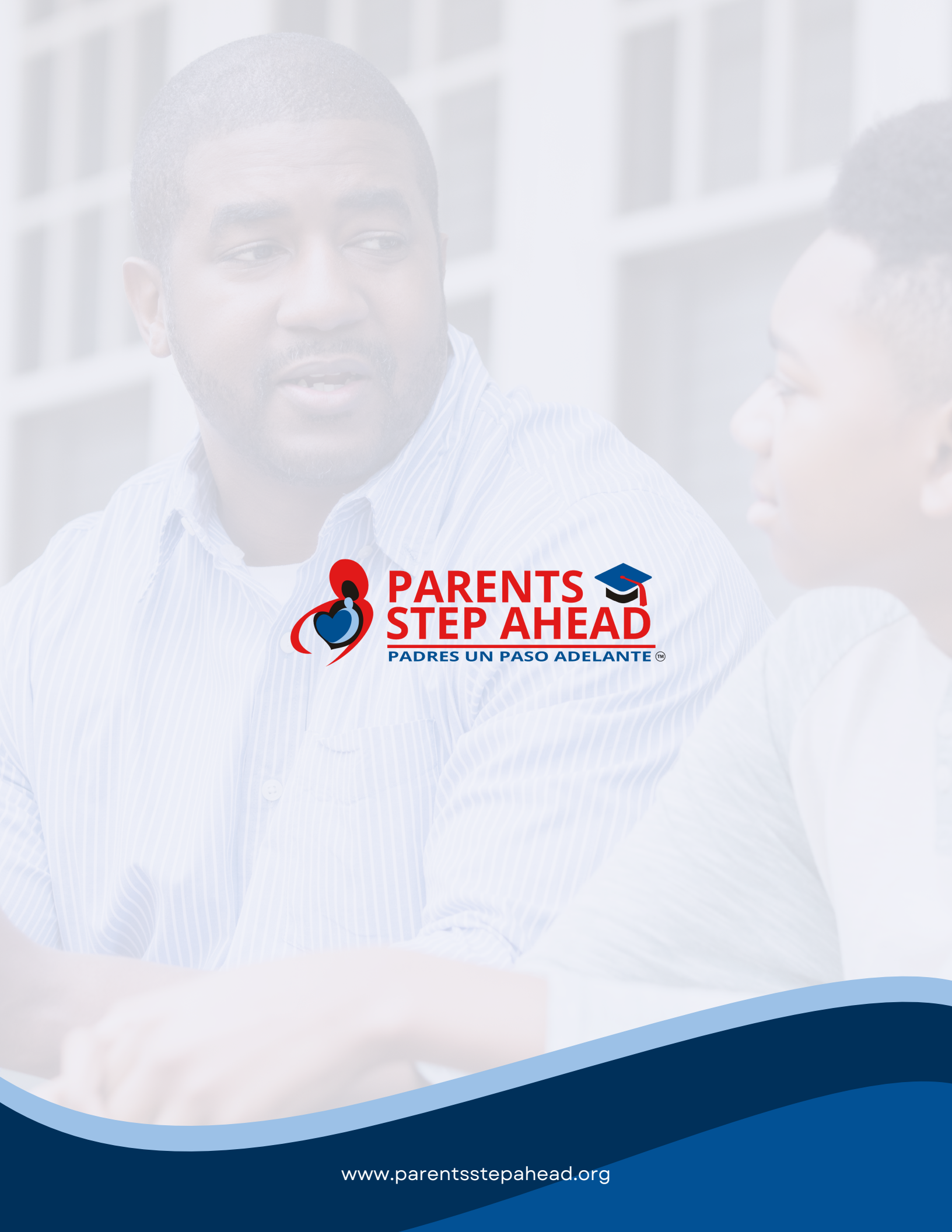
1. Programa un momento en el que ambos estén libres de distracciones, alertas y completamente atentos.
2. Prepárate para la conversación haciendo una lista con **viñetas de los puntos que deseas abordar.**
3. Entra en la conversación con la actitud de que estás buscando una solución en la que **ambos ganen.**
4. Acuerden que ambos usarán mensajes en primera persona ("Yo") y escucha activa; preparen una guía rápida si es necesario.
5. A la hora programada, si alguno de los dos está distraído o no está en condiciones de tener la conversación, acuerden hacer una pausa y reprogramar la charla para un momento dentro de las siguientes 24 horas. La persona que no esté en condiciones de hablar debe encargarse de proponer el nuevo horario.
6. **Acuerden reglas básicas:** si alguna de las personas empieza a elevar el tono, él o ella pedirá una pausa y regresará de 30 minutos a 24 horas después para reanudar la conversación.



PRÁCTICA:

1. Decidan quién hablará primero y quién será el oyente.
2. Acuerden que **el oyente no interrumpirá ni responderá a los comentarios**; solo parafraseará lo que haya escuchado (por ahora). El oyente puede pedir una aclaración si es necesario. (¿Dijiste que...?)
3. La persona que habla dirá 2-3 frases y luego se detendrá para permitir que el oyente parafrasee.
4. Si el oyente malinterpreta o se necesita mayor aclaración, la persona que habla proporcionará la información adicional.
5. Después de que la persona que habla termine sus comentarios durante cinco minutos (o hasta que haya terminado su parte de la conversación), intercambien los roles.
6. **Repitan los mismos pasos y continúen cambiando de roles cada cinco minutos hasta que ambos sientan que han sido escuchados y comprendidos.**

Quando ambos se sientan comprendidos, estarán listos para abordar el problema en cuestión. La escucha activa es el primer paso en la resolución de problemas.



**PARENTS
STEP AHEAD**

PADRES UN PASO ADELANTE™