***Herramientas Para Escuchar Activamente y Conectar con Empatía***

Muestra respeto por los demás

* Trata a la gente como quieres que te traten a ti.
* *Observa* *y lee* el lenguaje corporal.
* *Nombra* los sentimientos.
* ¡Confirma que has identificado correctamente los sentimientos *haciendo preguntas!*
* *Comprende* y *preocúpate* por los sentimientos de los demás.
* Acepta el estar en desacuerdo.
* Expande una idea. Di: "Añadiendo a lo que has dicho...".

Establece relaciones

* Establece contacto visual y *mantente erguido(a)*.
* Sonríe. Di "¡Hola!".
* ¡Haz preguntas! "¿Cómo estás?"
* Inicia conversaciones con preguntas abiertas.
* Pide disculpas de *forma sincera*. Mantente abierto(a) *a dar* segundas oportunidades.
* Resume para verificar. Di: "Basándonos en.…, creemos que...".

Escucha

* Escucha sin interrumpir.
* Escucha el tono de las palabras que se dicen.
* Mantén el contacto visual con el interlocutor.
* Verifica la comprensión parafraseando. Di: "Parece que acabas de decir...".

Sé sincero(a) contigo mismo(a)

o *Defiende* tus creencias. Utiliza "No me gusta esa forma de hablar. Es hiriente".

o Expresa tus sentimientos utilizando mensajes *yo/a mí*.

o Permite que alguien te ayude.

o Háblate *a ti mismo(a)* *de forma positiva* y ten *pensamientos claros*.

o Pasa tiempo con personas que te dejen *ser tú* mismo(a).

o Está bien no estar de acuerdo. Di: "Respetuosamente, estoy en desacuerdo

porque...".

Sé amable

o Envía notas o tarjetas de ánimo y amistad.

o Invita a alguien que no conoces bien a jugar o a comer juntos.

o *Di y haz* actos intencionados de amabilidad.

o Sé un defensor (UPstander).

o Llena *cubetas*.

o Entiende que los que *vacían cubetas* necesitan que sus cubetas estén

*llenas*.

o Anima a la participación. Di, "No hemos escuchado de ti todavía. ¿Qué piensas?"