



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**PROJECT
CORNERSTONE**
A YMCA of Silicon Valley Initiative

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)

- *Defiende* tus creencias. Utiliza "No me gusta esa forma de hablar. Es hiriente".
- Expresa tus sentimientos utilizando mensajes *yo/a mí*.
- Permite que alguien te ayude.
- Háblate *a ti mismo(a) de forma positiva* y ten *pensamientos claros*.
- Pasa tiempo con personas que te dejen *ser tú* mismo(a).
- Está bien no estar de acuerdo. Di: "Respetuosamente, estoy en desacuerdo porque..."

Sé amable

- Envía notas o tarjetas de ánimo y amistad.
- Invita a alguien que no conoces bien a jugar o a comer juntos.
- *Di y haz* actos intencionados de amabilidad.
- Sé un defensor (UPstander).
- Llena *cubetas*.
- Entiende que los que *vacían cubetas* necesitan que sus cubetas estén *llenas*.
- Anima a la participación. Di, "No hemos escuchado de ti todavía. ¿Qué piensas?"