

# Escoita activa

Esforzarse por comprender, o máis matizadamente posible, o que os demais están expresando, e que isto sexa evidente para elas

## Condicións

- Amosar empatía.
- Usar un ton de voz suave.
- Establecer contacto visual.
- Mostrar unha postura corporal receptiva.

## Modo de mostrar escoita activa

# Escoita activa

## Modos de realizar escoita activa o mediador

Mostrando  
interese

Pode mostrarse de forma  
non verbal ou non verbal

Clarificando

Intentando facer máis claro a  
mensaxe, a través de  
preguntas abertas

Parafraseando

Repetir en palabras propias as  
principais ideas ou pensamentos  
expresados pola persoa que fala

Reflectindo

Dicindo os sentimentos ou  
pensamentos que están  
afectando á persoa que fala

Resumindo

Consiste en agrupar, ordenar ou  
sintetizar a información que da o  
que fala.