

ESCUCHA ACTIVA Y RESPIRACIÓN



▶ ESCUCCHAR

➤ ESCUCCHAR-SE

▶ ESCUCCHAR AL OTRO/OTRA

▶ La escucha activa de sí mismo y de las personas con las que se interactúa es un pilar fundamental de la comunicación asertiva

▶ ESCUCCHAR-SE ACTIVAMENTE

▶ Parar-se

▶ Intentar crear un espacio para **Tomar Conciencia**

- ▶ Mi cuerpo
- ▶ Mi respiración
- ▶ Mi emoción
- ▶ Mi pensamiento
- ▶ Mi relato interior
- ▶ Mi deseo
- ▶ Mi elección (qué elijo transmitir)

▶ ESCUCHA ACTIVA DE LOS OTROS

▶ Qué intentar hacer:

- ▶ Asumir una postura activa
- ▶ Mantener contacto visual
- ▶ Adoptar una expresión facial de atención e interés
- ▶ Emplear incentivos no verbales
- ▶ Procurar que nuestro interlocutor se sienta cómodo/cómoda
- ▶ Escuchar la totalidad del mensaje

▶ ESCUCHA ACTIVA DE LOS OTROS

- ▶ Qué intentar observar:
 - ▶ Identificar los contenidos verbales
 - ▶ Identificar los sentimientos
 - ▶ Identificar momentos de cambio

▶ ESCUCHA ACTIVA DE LOS OTROS

- ▶ Qué y cómo intentar decir:
 - ▶ Tono y volumen adecuados
 - ▶ Parafrasear
 - ▶ Uso de incentivos verbales
 - ▶ Preguntar y resumir
- 
- Several thin, parallel white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

▶ ESCUCHA ACTIVA DE LOS OTROS

▶ Qué intentar evitar:

- ▶ Interrumpir
- ▶ Juzgar
- ▶ Síndrome de experto
- ▶ Rechazar su historia
- ▶ Contar tu historia
- ▶ Contrargumentar
- ▶ Ofrecer soluciones prematuras

► MANTENER UNA POSTURA

- Tendencia general: justificarse o dar explicaciones
- Consecuencia:
 - Cadena de justificaciones y medias verdades
 - Enfado
- **Sugerencia:** Disco rallado:
 - Intentar:
 - Repetir el mismo mensaje sin introducir más argumentos
 - Incorporar señales de empatía
 - Sencillamente es lo que queremos o pensamos
- **Sugerencia:** ver la posibilidad de un Compromiso viable:
 - Asumimos una parte de la petición
 - Ofrecemos al interlocutor atender esa parte
 - No es una negociación
 - No supone nuevas concesiones

❖ ESCUCHAR-SE
❖ ESCUCHAR DE UNA MANERA
ACTIVA

❖ EMPATIZAR

❖ EXPRESAR NUESTROS
OBJETIVOS

❖ OFRECER ALTERNATIVAS

▶ RESPIRACIÓN

▶ Permite:

- ▶ Reequilibrar el organismo
- ▶ Reponer energía
- ▶ Armonizar cuerpo –mente –emociones
- ▶ Tomar conciencia de sí mismo (dolores, tensiones, bloqueos)

▶ Fases:

- ▶ Inspiración
- ▶ Retención
- ▶ Exhalación

RESPIRACIÓN

Respirar de manera profunda oxigena y ayuda a liberar angustia

RESPIRACIÓN

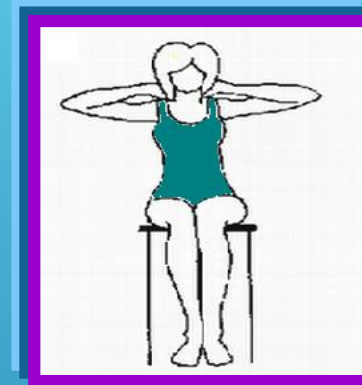
Sentada o sentado con la espalda recta y con ojos cerrados:

- ❑ Exhala al máximo todo el aire de tus pulmones
- ❑ Inhala lentamente y de manera profunda a la vez que sacas el abdomen (coloca la mano sobre el abdomen para notar como lo empujamos al coger aire).

Repetir ejercicio

RESPIRACIÓN. EJERCICIO 1

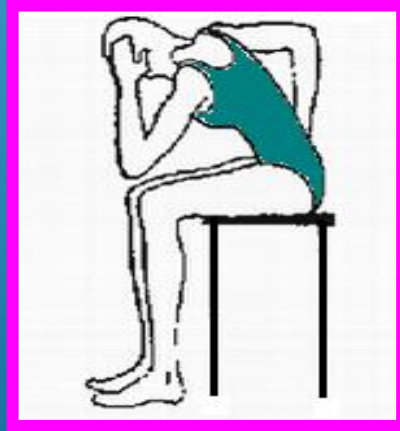
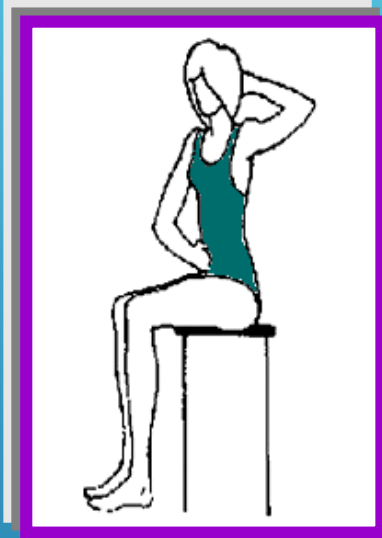
1. INSPIRAR AL MÁXIMO POR LA NARIZ LLEVANDO LOS CODOS HACIA ATRÁS.



2. ESPIRAR POR LA BOCA A LA VEZ QUE FLEXIONAMOS EL TRONCO Y ACERCAMOS LOS CODOS.



RESPIRACIÓN. EJERCICIO 2



1. **SENTAD@ CON UNA MANO EN LA NUCA Y LA OTRA EN LA CINTURA. INSPIRAR PROFUNDAMENTE POR LA NARIZ.**
2. **ESPIRAR Y AL MISMO TIEMPO HACER UN MOVIMIENTO DE FLEXIÓN Y TORSIÓN HASTA TOCAR CON EL CODO LA RODILLA CONTRARIA.**