



# Habilidades Comunicativas

 Paso 3

  
**CI.Lab ALICANTE**  
Laboratorio Ciudadano

  
**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria d'Innovació,  
Indústria, Comerç i Turisme

 **territoris  
innovadors**

  
**IMPULSALICANTE**  
AGENCIA LOCAL DE DESARROLLO  




# ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es un componente esencial de las habilidades comunicativas, que implica prestar atención completa a lo que la otra persona está diciendo, con el objetivo de comprender su mensaje antes de responder.



## ¿Por qué es importante en la inteligencia emocional?

La escucha activa mejora la calidad de la comunicación al reducir los malentendidos y aumentar la empatía. Cuando practicas la escucha activa, demuestras respeto hacia la otra persona y creas un ambiente donde el diálogo es más fluido y efectivo.

# Dinámica propuesta

Utilizaremos la dinámica de "Parafraseo", que ayuda a verificar que entendemos correctamente lo que la otra persona ha dicho antes de responder.





# ¿Cómo te ayuda?

Te permite mejorar la comprensión y asegurarte de que interpretas correctamente lo que la otra persona te está comunicando.

Fomenta relaciones más empáticas y cooperativas.

# Parafraseo



→ PASO 1:

Mientras la otra persona habla, presta atención sin interrumpir. Concéntrate en entender lo que está diciendo, no en formular tu respuesta.

→ PASO 2

Cuando la otra persona termine de hablar, repite lo que has entendido en tus propias palabras, usando frases como: "Si entiendo bien, estás diciendo que..." o "Lo que he entendido es que...".

→ PASO 3:

Espera la confirmación de la otra persona. Si has entendido correctamente, la otra persona lo confirmará. Si no, te lo aclarará y podrás ajustar tu comprensión.

→ PASO 4:

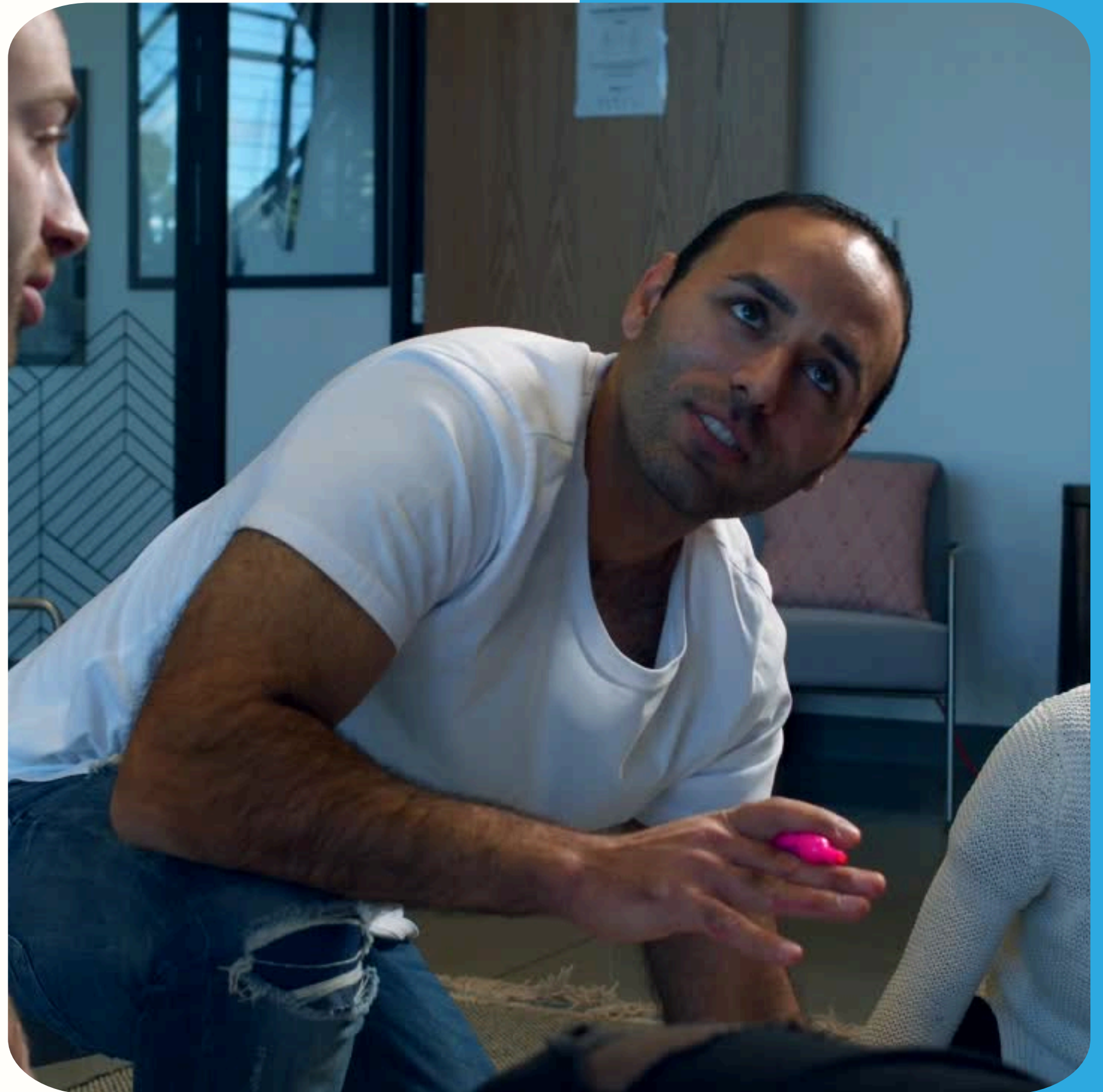
Solo después de verificar que entendiste bien, responde al mensaje.



# Ejemplo

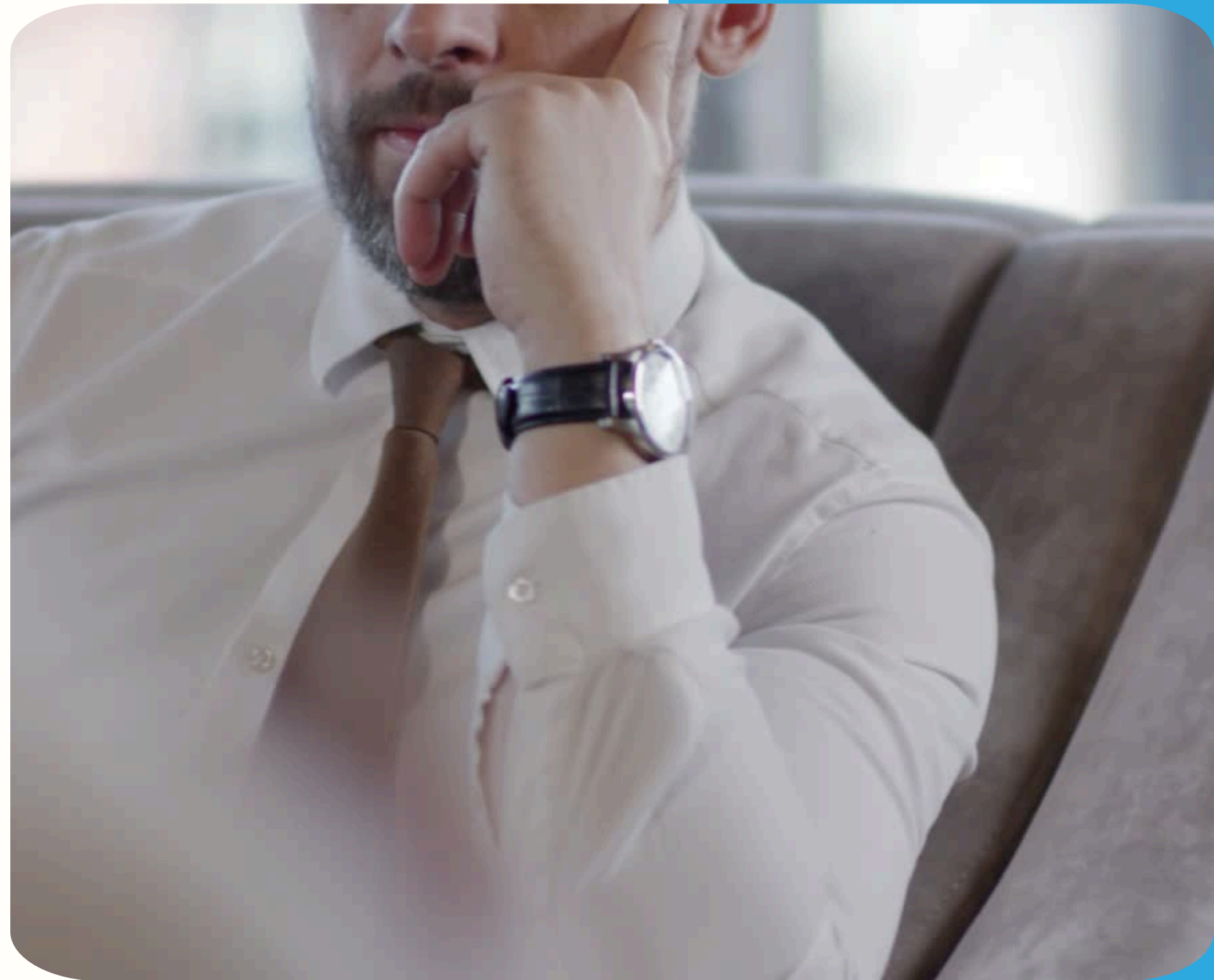
**Persona:** "Me siento frustrado porque no recibí la información a tiempo para hacer mi parte del trabajo."

**Parafraseo:** "Entonces, lo que estás diciendo es que no pudiste completar tu tarea porque la información te llegó tarde, ¿es correcto?"



# Objetivo de la dinámica

Asegurar que entendemos correctamente lo que la otra persona ha dicho antes de responder, lo que mejora la calidad del diálogo y evita malentendidos.





**Segue a passo 4**



# CI.LAb ALICANTE

Laboratorio Ciudadano

