

ESCUCHA ACTIVA

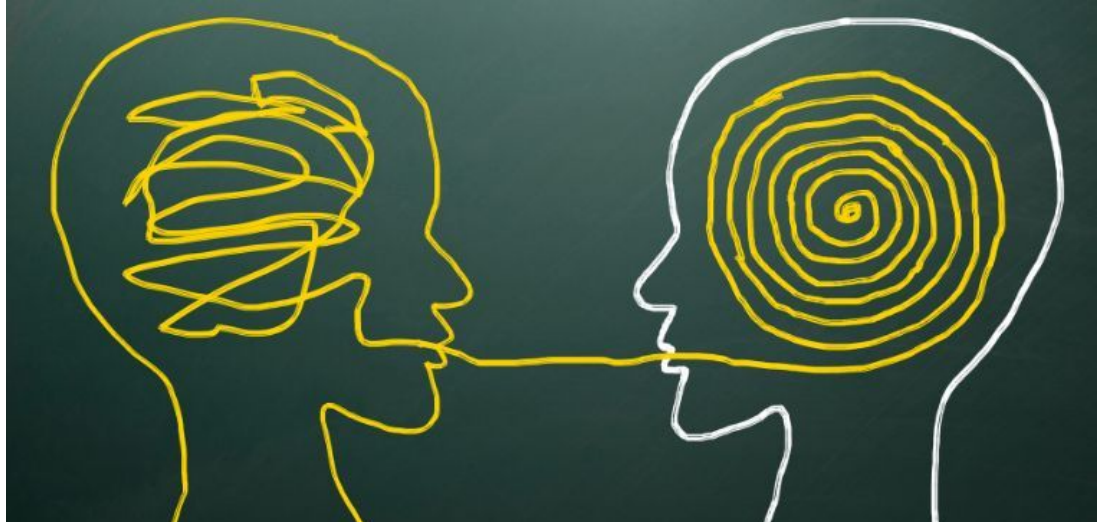


Escuchar con el corazón y observar: no solo lo que se dice, sino lo que se expresa en silencio.



NOVIEMBRE 2025

¿QUÉ ES?



Escucha activa, para ser un artesano de la paz, es la capacidad de prestar atención a otra persona, comprendiendo no solo lo que dice, sino lo que expresa con gestos, tono de voz, pausas y silencios.

Implica recibir el mensaje con empatía, sin juzgar ni interrumpir, y responder buscando entender emociones y necesidades del otro.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



- Fortalece la empatía, la comunicación y la confianza.
- Permite comprender el mensaje completo, no solo las palabras.
- Ayuda a detectar emociones, necesidades y preocupaciones ocultas.
- Evita malentendidos y mejora la toma de decisiones.



1. Haz buenas preguntas

Usa preguntas que ayuden a conversar.. Evita interrogar y busca comprender en vez de juzgar. Pregunta con curiosidad genuina.

2. Escucha activamente.

Mantén contacto visual (mirar al otro). No interrumpir y resume o repite lo que entendiste: “Entonces, lo que me dices es...”

3. Escucha lo que no se dice

Observa tono de voz, pausas, gestos y expresiones. Date cuenta si hay contradicciones entre las palabras y las emociones.

4. Responde con empatía

Evita dar soluciones inmediatas, primero reflexiona. Agradece la confianza de que compartan contigo sus ideas..



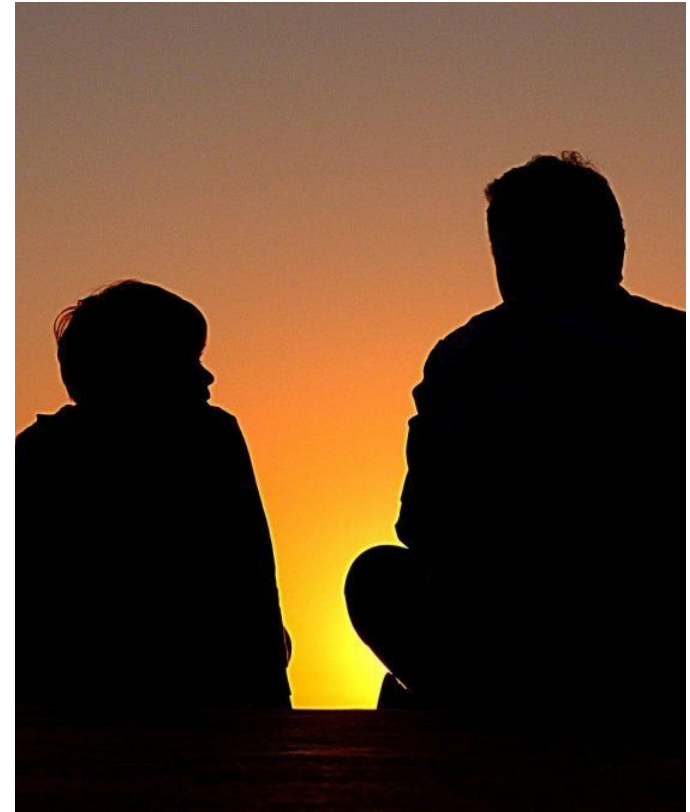
EJEMPLO EN LA FAMILIA...

Hacer preguntas: En lugar de preguntar

“¿Te fue bien en la escuela?”, preguntar:
“¿Qué fue lo mejor y lo más difícil de tu día en la escuela?”.

Escuchar lo que se dice: El hijo responde
“Nada, todo normal”. Puedes reformular:
“Entiendo, ¿me cuentas un poco más de tus clases de hoy?”.

Escuchar lo que no se dice: Notas que baja la mirada o habla más bajo. Entonces preguntas con suavidad: “Te noto un poco callado, ¿estás preocupado por algo?”.



EJEMPLO EN EL TRABAJO...



Hacer preguntas: A un compañero de un proyecto no le dices “¿Terminaste?”, sino “¿Qué avances lograste y qué necesitas para completar lo pendiente?”.

Escuchar lo que se dice: Si responde “Sí, ya casi está”, puedes pedir detalles: “¿Qué falta para que quede listo?”.

Escuchar lo que no se dice: Notas tensión en su tono o que suspira antes de contestar. Podrías añadir: “Parece que estás bajo presión, ¿quieres que revisemos juntos cómo organizarlo?”.

EJEMPLO CON AMISTADES...

Hacer preguntas: En vez de decir “¿Estás bien?”, preguntar: “Te noté más pensativo de lo normal, ¿qué tienes en mente?”.

Escuchar lo que se dice: Si responde “Nada, estoy bien”, válida pero sigue abierto: “Está bien, si en algún momento quieres hablar, aquí estoy”.

Escuchar lo que no se dice: Percibes una sonrisa forzada. Puedes acercarte y decir: “Aunque digas que estás bien, siento que algo te preocupa. Si quieres, podemos conversar con calma”.





CONCLUSIÓN

La paz no comienza en acuerdos lejanos ni en discursos grandes, sino en las pequeñas conversaciones cotidianas. Cada diálogo es una oportunidad de sembrar paz. cada vez que elegimos comprender, abrir espacios de diálogo y responder con empatía, estamos construyendo relaciones más humanas, comunidades más fuertes y un mundo más justo y pacífico.





81 8368 0037



5625517212 (Celular CEFAS)



Batallón de San Patricio
#111 E-5 Valle Oriente,
San Pedro Garza García, NL; C.P. 66260



www.cefasmx.org



CEFAS/comunidades



info@cefasmx.org