

# Conseguir que los demás se sientan escuchados

## Objetivos

**Identificar** las necesidades emocionales que existen detrás de la comunicación y detectar las barreras habituales (juicios, interrupciones o automatismos) que impiden que el otro se sienta realmente comprendido

**Aplicar** técnicas de atención plena, comunicación no verbal y validación emocional para transmitir una presencia y un interés genuino que faciliten la conexión

**Gestionar** situaciones complejas y el clima de equipo: Utilizar la escucha como herramienta para reducir tensiones en conversaciones difíciles (agresividad o quejas) y construir una cultura colaborativa basada en la seguridad psicológica



## Programa

### 1. La esencia de sentirse escuchado

Diferencias entre sentir, comprender y validar  
El impacto de la escucha en la confianza y la cooperación

### 2. Barreras y limitaciones

Identificación de obstáculos como la prisa, los prejuicios y la saturación mental  
La tendencia a dar soluciones antes de tiempo

### 3. Técnicas de escucha activa

Práctica de la presencia, el lenguaje corporal, la reformulación, el silencio y preguntas exploratorias

### 4. Escucha en situaciones de tensión

Cómo validar y poner límites saludables ante la agresividad, la frustración o las emociones intensas

### 5. Culturas de escucha y liderazgo

Implementación de hábitos cotidianos para reuniones más efectivas, prevención de conflictos y reducción del desgaste relacional

 Duración: 5 horas