

# ESCUCHA ACTIVA Y EFECTIVA EN SALUD

La escucha activa consiste en atender a la totalidad del mensaje que se recibe, es decir, prestar atención no sólo a lo que se dice (el contenido) sino también al "cómo se dice", fijándose en los elementos no verbales y paraverbales, mirarle, dedicarle tiempo, hacerle ver que tenemos en cuenta sus opiniones.



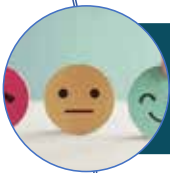
## Estrategias



**Controla tu ego:** Al escuchar a los demás piensa en el bienestar común y no sólo en el propio.



**No pienses en una respuesta:** Escucha con atención en lugar de pensar en tu respuesta.



**Reconoce los sentimientos:** No importa si no estas de acuerdo con lo que decir en otro, el punto es escucharlo.



**Practica la escucha activa:** Escuchar lo que expresa el otro de manera directa y las ideas o sentimientos que hay detrás.



**Lenguaje no verbal:** Demuestra interés y compromiso con el lenguaje no verbal.



**Admite si no escuchaste:** Mejor pregunta si no escuchaste en lugar de emitir juicios con información incompleta.