



ESCUCHAR SIN INTERRUMPIR

La confianza se gana lentamente,
pero se pierde en un instante.

SEPTIEMBRE 2024



**En el entorno familiar,
la confianza es crucial.**

**La escucha activa hace que la
persona se sienta valorada y
comprendida.**

**Escuchar a los demás ayuda a
resolver problemas, evitar
malentendidos y reducir
conflictos violentos.**

**“En efecto, amar significa estar atentos a los demás, darse cuenta
de sus necesidades, estar disponibles para escuchar y acoger,
estar preparados”**

(Papa Francisco, 7 agosto 2022).



CLAVES PARA MANTENER LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- **Escuchar con plena atención:** Evitar distracciones para mostrar respeto y comprender lo que el otro está diciendo.
- **Evitar interrupciones:** Deja que el otro termine de hablar antes de responder..
- **Reformular y validar:** Repetir o parafrasea lo dicho para confirmar la comprensión.
- **Responder con empatía:** Disentir sin romper la confianza. Mostrar interés y reaccionar ante lo escuchado.



¿PARA QUÉ?

RELACIONES SÓLIDAS Y DURADERAS.

La confianza se fortalece cuando las personas sienten que sus pensamientos y sentimientos son escuchados y comprendidos lo que promueve un entendimiento mutuo que reduce la frustración.



Sin interrupciones, se obtiene una comprensión completa del mensaje y facilita encontrar soluciones efectivas fomentando la confianza, el apoyo y la comprensión.

¿CÓMO?

MANTENER LA ATENCIÓN= COMUNICACIÓN ABIERTA Y SINCERA

- Mirar a los ojos muestra que estás interesado.
- Evitar distracciones como el teléfono o la computadora.
- Buscar un lugar libre de distracciones y interrupciones.
- Espera a que la otra persona termine antes de responder.
- Mostrar empatía al reconocer las emociones de la otra persona. Se puede parafrasear lo que se ha dicho para mostrar que se entiende la perspectiva.



DETALLES QUE HACEN LA DIFERENCIA

Hay que sustituir de nuestro **vocabulario** frases que dañan la comunicación para fomentar el respeto y evitar ofensas, ante opiniones diversas.

- **¿Me entiendes?** **Me explico.**
- **Estás mal...** **Sería mejor, mi punto de vista es otro.**
- **No estoy de acuerdo...** **Veo tu punto de vista.**
- **No te creo...** **He escuchado que...**
- **Tú nunca...** **Veo que a veces tú....**
- **Pero...** **Mejor sin embargo.**



CONCLUSIÓN

Estrategia de un artesano de la paz y la esperanza



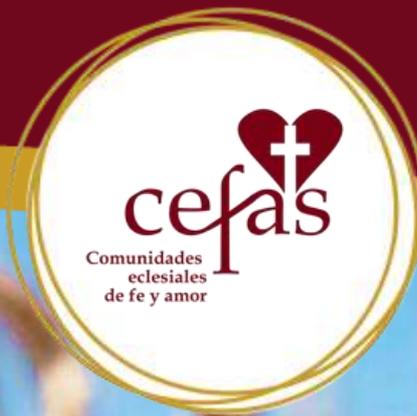
Una escucha activa para fortalecer las relaciones personales y familiares al crear un espacio donde todos se sienten apoyados y comprendidos, fortalece el vínculo familiar.

RETO

ESCUCHAR SIN INTERRUMPIR

Queremos estar siempre en el centro, a hablar más que a escuchar, lo cual no ayuda para mantener la confianza y cultivar un ambiente de respeto, comprensión y apoyo, crucial para cosechar conexiones familiares que fructifican en el amor.





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



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org