EJERCICIO: escucha activa

Divide el grupo en parejas. En 60 segundos, una persona le cuenta a la otra sobre una manía que tienen, algo pequeño que realmente les molesta en la vida cotidiana.

El trabajo del oyente es escuchar activamente y descubrir los siguientes aspectos:

- Lo que realmente le importa al hablante;
- Lo que valoran;
- Lo que les importa a ellos.

Una vez transcurridos los 60 segundos, el oyente repite al orador la información que escuchó sobre estos puntos, usando frases como:

- "Usted valora ..."
- "Te importa…"
- "Crees que ... importa mucho"

Después de la retroalimentación, los roles se invierten y el ejercicio se repite.

Fuente para este ejercicio: https://positivepsychology.com/communication-exercises-for-work/