



Escucha y habla consciente

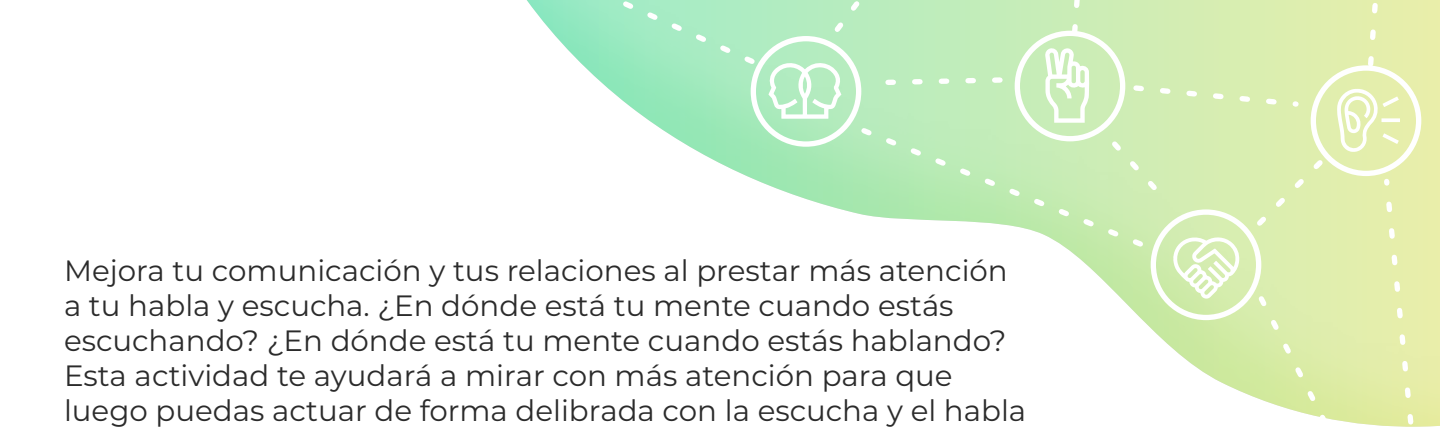
Actividad práctica ¡Actúa!



Universidad **Tecmilenio**
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



INSTITUTE ON
CHARACTER



Mejora tu comunicación y tus relaciones al prestar más atención a tu habla y escucha. ¿En dónde está tu mente cuando estás escuchando? ¿En dónde está tu mente cuando estás hablando? Esta actividad te ayudará a mirar con más atención para que luego puedas actuar de forma deliberada con la escucha y el habla de manera consciente.

Consejos para mi escucha consciente

- Cuando escuche a alguien, estaré “aquí, presente”.
- Prestaré toda mi atención (ojos y oídos) a la persona con quien hablo.
- Dejaré de lado el impulso de reaccionar o de pensar en qué podría decir.
- Utilizaré mis fortalezas de carácter para ayudarme a escuchar de forma efectiva.
- Recordaré que la escucha consciente significa que escucharé de manera imperfecta.

Consejos para mi habla consciente

- Cuando hable, utilizaré palabras que sean honestas y que salgan del corazón.
- Hablaré de manera concisa, específica, y directa.
- Evitaré salirme por la tangente, no asumir mi responsabilidad, comentarios hirientes, y repeticiones.
- Utilizaré mis fortalezas de carácter para hablar con mindfulness.
- Recordaré que el habla consciente significa que hablaré de manera imperfecta.

Monitoreo y práctica del habla y escucha conscientes

Examina detenidamente la forma en que hablas y escuchas. Presta atención a tu forma de comunicarte y reflexiona sobre un ejemplo al día. Monitorea y practica con tus fortalezas de carácter, fijándote en cómo pueden ayudarte a profundizar en tu mindfulness y a darle significado.