

Entrar en “modo empatía” antes de escuchar: evitar consejo, análisis, prisa...

Pasos:

1. 3 respiraciones lentas.
2. Frase interna: *“No voy a arreglar nada; voy a estar presente.”*
3. Pregunta interna: *“¿Qué podría estar necesitando esta persona ahora?”*

Pilar de la Torre
Psicóloga y Psicoterapeuta