LEAD AS COACH

GUÍA GRATUITA PARA LÍDERES

Escucha activa: guía de 10 pasos para líderes

Escuchar para comprender, no para responder.

10	1	4	1	0
Pasos prácticos	Cambio de mentalidad	Frases para usar	Rutina sencilla	Diapositivas

LEADASCOACH.COM/ES

EMPIEZA AQUÍ

Escuchar es una habilidad de liderazgo

La escucha activa es mucho más que oír palabras. Consiste en comprender, empatizar y responder de forma que se construyan la confianza y la conexión. Para un líder, es una de las formas más prácticas de sacar todo el potencial de su equipo. Aquí tienes diez pasos que puedes empezar a usar hoy.

ANTES Y DURANTE LA CONVERSACIÓN

1

Adopta la mentalidad de la escucha activa

Empieza por preguntarte: ¿escucho para responder o escucho para comprender? Deja de preparar tu respuesta y céntrate por completo en lo que te están diciendo.

2

Está presente

Tu atención plena es un regalo. Comprométete con la conversación: silencia las distracciones internas y externas y conecta de verdad con la otra persona.

3

Crea el entorno adecuado

Busca un espacio tranquilo y privado, sin interrupciones. El entorno transmite respeto y muestra que la conversación te importa.

4

Céntrate antes de la conversación

Tómate un momento para observar tu propia mentalidad. ¿Llevas a la conversación ideas preconcebidas o emociones que puedan nublar tu juicio?

5

Devuelve lo que escuchas

Repite las palabras clave de la otra persona. Refuerza la comprensión y demuestra que estás plenamente atento a lo que dice.

6

Resume los puntos clave

Después de escuchar, resume brevemente las ideas principales. Así los dos seguís alineados y la conversación gana claridad.

RESPONDER Y CERRAR

7

Parafrasea para mostrar que has entendido

Expresa el mensaje central con tus propias palabras. Demuestra que lo has captado y refuerza el entendimiento mutuo.

8

Anticipa tu respuesta

Indica lo que vas a hacer, para que la otra persona siga contigo.

Prueba: «Te he oído decir...» o «Resumiendo lo que creo que querías decir...»

9

Confirma después de responder

Tras responder, comprueba que has entendido bien.

Prueba: «¿Lo he entendido bien?» o «¿Hasta qué punto se parece a lo que querías decir?»

10

Haz preguntas poderosas

Cierra tu escucha con preguntas que sirvan a la otra persona, no a tu curiosidad.

Prueba: «¿Qué significa eso para ti?» o «¿Cómo ves que evolucionará esto?»

UNA RUTINA SENCILLA

Antes de tu próxima reunión 1:1, elige dos pasos de esta guía. Ponlos en práctica y pregúntate después qué dijo la otra persona que normalmente se te habría escapado.

PRACTÍCALO, NO TE QUEDES EN LEERLO

La escucha está en el centro de todos los programas de Lead as Coach

En nuestros programas, los líderes practican la escucha en directo, en parejas y grupos pequeños, con feedback de coaches ICF PCC. Sin diapositivas.

Coach Edition · ICF Nivel 1, en español

Manager Edition · 37 horas

Reserva una llamada con Lassi

Más herramientas gratuitas: el Kit de coaching para mandos y 100 preguntas de coaching en leadascoach.com/es/recursos

© 2026 Lead as Coach (LeadasCoach OÜ). Gratuito para uso personal. No se permite su reventa ni su publicación sin autorización por escrito.