

¿Qué es la escucha activa?

Cuando hablamos de escucha activa nos referimos a una manera de comunicarnos en donde se pretende hacerle saber a la persona que nos está comunicando algo que realmente se le está atendiendo y comprendiendo. Cuando escuchamos de manera activa a alguien, lo hacemos de manera consciente, es decir, hacemos un esfuerzo por centrar toda nuestra atención en aquello que nos está comunicando la otra persona y no sólo eso, sino que también prestamos la atención suficiente para conocer realmente cómo se siente.

Es necesario mencionar que no se trata de fingir que se le está prestando toda la atención a la otra persona sino dedicarle toda tu atención y hacerle saber que aquello que nos está diciendo realmente es importante.

Características de la escucha activa

Para que podamos considerar que realmente estamos escuchando de manera activa, cuando escuchamos debemos de cumplir con algunas de sus siguientes características:

- No hacer interrupciones a la persona que nos está comunicando algo.
- Centrar toda nuestra atención en lo que nos están diciendo.
- Prestar atención no únicamente en lo que nos dicen sino también en los gestos y en las palabras.
- Mostrar una buena disposición en escuchar a los demás.
- Rectificar lo que nos dice la otra persona para estar seguros de haberlo comprendido de manera adecuada.
- No hacer hipótesis o suposiciones acerca de lo que nos va a decir la otra persona.
- No distraerse y estar pensando en otra cosa cuando el otro nos está hablando.
- Demostrarle a la otra persona que realmente se le está prestando atención.
- Mirar a la cara a la persona que está hablando y prestar atención a sus expresiones faciales.

Escucha activa: ejercicios y ejemplos

Normalmente, no estamos acostumbrados a escuchar activamente a otros y pensamos que solo por el hecho de estar presente cuando alguien nos está comunicando algo y cuando oímos lo que nos dice, estamos escuchándolo(a) como se debería y esto no es así.

C.E.N.S. "Balde de las Chilcas"

Año: 1° año

Área Curricular: Lengua y Literatura

Ejercicios de escucha activa

Algunos ejercicios que podemos llevar a cabo para desarrollar nuestra capacidad de escucha son los siguientes:

1. No juzgues

Cada vez que alguien te esté diciendo algo escúchalo únicamente con atención y evita juzgarlo. Recuerda que esta persona te está hablando acerca de lo que siente o de la manera en la que percibe las cosas y esta no necesariamente tiene que ver con la manera en la que tú lo haces.

2. Evita dar consejos

En la gran mayoría de los casos, cuando una persona nos está contando algo que le ocurrió lo hace únicamente para desahogarse y porque le gusta sentir que alguien está ahí presente para escucharla. Por lo que, si la persona no te lo pide, evita comenzar a darle consejos, los cuales seguramente estarán basados a partir de tu experiencia y no de la de la otra persona.

3. No interrumpas al otro

Nunca debes de interrumpir a la otra persona cuando esté hablando al menos que sea absolutamente necesario ya que por ejemplo lo que le vas a decir es algo sumamente importante o necesitas pedirle que te repita algo de lo que está hablando porque no entendiste bien, etc.

4. Presta atención a los detalles y hazlo saber

Cuando hables con tu interlocutor, trata de mencionarle algún detalle que te comentó la última vez que hablaron o en ocasiones anteriores que lo han hecho, esto provocará que te tenga más confianza, se sentirá más escuchado y valorado y hará que se atreva a abrirse más contigo.

5. Parafrasea

Cuando estés hablando con la otra persona puedes repetir partes de las últimas frases que dice con la finalidad de que le quede claro que lo estás escuchando y para asegurarte de que lo estás comprendiendo bien.

6. Refleja los sentimientos de la otra persona

Aparte de parafrasear cosas que tu interlocutor vaya diciendo, también puedes mencionarle algunos aspectos que puedes interpretar acerca de cómo se sentía en la situación en la que estaba.

Beneficios de la escucha activa

Docente Responsable:

Torres Rosa

C.E.N.S. “Balde de las Chilcas”

Año: 1° año

Área Curricular: Lengua y Literatura

Existen muchos beneficios que trae consigo el saber escuchar a las demás personas de manera activa, sin embargo, entre los más importantes se encuentran los siguientes:

- Ayuda a que la persona pueda resolver los conflictos interpersonales más fácilmente.
- Aumenta la autoestima de la persona que habla ya que se le hace sentir importante y valorada.
- Se evitan los malos entendidos.
- Aumenta el nivel de empatía que se tiene hacia las demás personas.
- La persona que escucha puede aumentar su nivel de cultura general y de inteligencia al quedarse más fácilmente con lo que le comunica el interlocutor.
- Se desarrollan más las habilidades sociales de la persona que escucha.
- Se proyecta una imagen de inteligencia hacia los demás al notar que se le presta toda la atención a la otra persona.
- Mejoran las relaciones interpersonales.

Actividades:

Luego de realizar la lectura de los documentos realice una reflexión personal sobre su actitud al momento de escuchar a otra persona (familiar, amigo/a, pareja, etc.). Dicha reflexión debe ser transcrita en un escrito de al menos una carilla.

DIRECTORA: Prof. Norma de la Vega.

Docente Responsable:

Torres Rosa