

¿ESCUCHAS A LOS DEMÁS?


La escucha es un elemento indispensable para comunicarte con otras personas. Saber escuchar activamente es una habilidad muy útil tanto en la escuela, con nuestra familia y nuestros amigos.




Oír es un proceso fisiológico; escuchar es darle sentido al mensaje que los demás nos quieren comunicar.


La escucha activa implica asumir una actitud para ser receptivo y poner atención al mensaje que emite la otra persona.


Para ejercer la escucha activa te recomendamos:

 Ponerte en el lugar de la otra persona para entender lo que esta diciendo y cómo se siente


 Demuestra que entiendes y aceptas lo que dice el otro a través de tu lenguaje corporal, como tu tono de voz, expresiones faciales, gestos, postura y contacto visual

 Evita interrumpir y no te distraigas


 Esfuérzate por escuchar con cuidado

 Confirma si entendiste lo que te comunicaron. Repite el mensaje del otro con tus propias palabras



 No des consejos ni sugerencias. No le digas que tú has sentido lo mismo ni los problemas similares que tú has vivido. Deja de lado tus emociones, desacuerdos, opiniones y retroalimentación (a menos que te la pidan)

 Mantente neutral. No tomes partido

 Haz preguntas abiertas para que te aclaren las cosas, pero de manera educada y respetuosa. Por ejemplo, pregunta: “¿Me puedes decir más sobre eso?” o “¿A qué te referías cuando dijiste que...?”

Sentirnos escuchados y comprendidos es muy importante, pues nos hace sentir valorados en nuestra experiencia. Poner en palabras lo que nos sucede, nos ayuda a entender mejor lo que nos pasa. Fortalece tus relaciones con quien te habla y te escucha.

