

## CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN

### *La escucha activa*

**Escuchar activamente** significa poner todos los medios para lograr entender lo que la otra persona quiere decir, mostrando un verdadero interés por escuchar lo que el otro dice.

Consiste en hacerle saber que se le está escuchando y hacerle sentir que nos importa.

Se comunica y se escucha con todo el cuerpo: las palabras y los gestos son igual de importantes. Es relevante que digan lo mismo, para no dar lugar a errores en la comunicación.

Es una actividad que exige mucha atención, necesitamos encontrar el momento y lugar adecuados para hacerlo, y evitar distracciones o realizar otras actividades al mismo tiempo.

#### **Ventajas de la escucha activa:**

- La escucha activa permite conectar con la otra persona y estar presentes.
- Facilita la aparición de conversaciones auténticas, donde las personas se sientan cómodas para expresarse con confianza.
- Permite profundizar en el conocimiento de la otra persona.



***No hay escucha activa sin verdadero interés,  
honestidad y naturalidad.***

*Escucha con los oídos, los ojos  
y con el corazón.  
Observa las expresiones de la  
cara y el cuerpo, nos dan  
muchas pistas.*

### CONSEJOS PARA UNA BUENA ESCUCHA ACTIVA

- ✓ Si necesitas comunicar algo importante o entender un problema con alguien, busca un lugar y momento adecuados para hablar y escuchar. Mantén una actitud constructiva y no tengas prisa.
- ✓ Pregunta si algo no te ha quedado claro. De vez en cuando, resume lo que se ha dicho. Esto ayuda a saber si los dos hemos entendido lo mismo.
- ✓ Escucha sin juzgar. Es mejor no intentar interpretar la situación, sino recordarla tal como la haya dicho la otra persona y si es posible, usando las mismas palabras.
- ✓ No adivines ni adelantes conclusiones. Deja que el otro encuentre sus propias soluciones. Mejor no dar consejos. No intentes cambiar al otro, intenta solo entenderlo.
- ✓ Estate atento a lo que sientes. Pero sin dejar que los sentimientos te arrastren. Si es necesario, habla de lo que sientes, en primera persona y de manera constructiva.
- ✓ Respeta los silencios y las pausas.

