

ENTRENANDO MIS HABILIDADES PARA ESCUCHAR

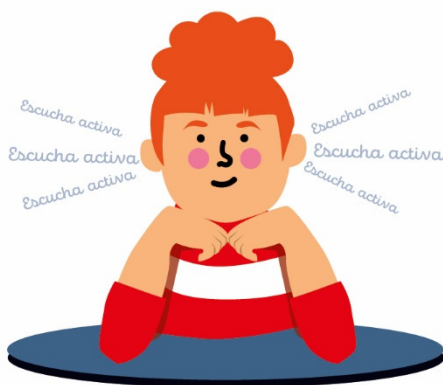
“No esperes a que te toque el turno de hablar, escucha de veras” Charles Chaplin

Reflexiona sobre la manera que tienes de escuchar a otras personas. Piensa en una conversación que hayas mantenido últimamente. Recuerda la conversación y **analiza si has ejercido una buena escucha activa y qué podrías mejorar.**

A continuación te proponemos **algunos ejercicios para practicar y mejorar la escucha activa.**

EL SILENCIO

Disfruta del silencio. El silencio es la única oportunidad que tenemos para descansar nuestros oídos. Es también **el espacio que nos permite dar sentido a las palabras.** Por eso, es importante dedicar al menos 3 minutos al día a estar completamente en silencio.



Los silencios dan tiempo a las personas a pensar y encontrar mejores palabras para comunicar.

MEJORAR LA FORMA DE ESCUCHAR

Identifica los sonidos. Incluso en los ambientes más ruidosos, tenemos la capacidad de distinguir distintas fuentes de sonidos. P. ej. en una cafetería, podemos tratar de identificar quién está hablando o qué ruidos individuales se mezclan (la cafetera, la campanilla de la puerta, el tráfico exterior, la cucharilla rozando la taza...). Es un gran ejercicio para **mejorar la calidad de nuestra escucha.**

PRACTICANDO LOS PASOS DE LA ESCUCHA

- 1. Recibe:** presta atención a la persona (a lo que dice, a lo que no dice y a cómo lo dice), evitando cualquier tipo de distracción externa, ya sea mirar el móvil, revisar papeles o interrumpirlo.
- 2. Aprecia:** demuestra al interlocutor que estás atento a lo que dice. Introduce un 'eco' en la conversación: repite las últimas palabras, asiente, emite algunas interjecciones...
- 3. Resume:** explica las ideas que has entendido para estar seguro de que lo que te han dicho y lo que tú has entendido, coincide. Empieza con: "Si te he entendido bien, lo que dices es..." y resume lo que has entendido.
- 4. Pregunta:** aclara cualquier duda que surja en la conversación para entender lo mejor posible el mensaje.

LOS FILTROS DE LA ESCUCHA

Existen muchas **actitudes para abordar la escucha:** crítica, empática, pasiva, activa, optimista, escéptica... Puedes practicar con alguien a escuchar con estos filtros mentales, para **comprender cómo afectan a la comunicación.** Así tomarás consciencia de ellos y sus efectos en la comprensión de los mensajes.

