

## 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.*

### 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.

### 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.

