



CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN

La escucha activa

¿Qué es? Escuchar activamente es **poner todos los medios para lograr** entender lo que la otra persona quiere decir y **mostrar un verdadero interés por escuchar** lo que el otro dice. Se comunica y se escucha con todo el cuerpo: las palabras y los gestos son igual de importantes y además se deben acompañar, deben decir 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.

Consejos para realizar una buena escucha activa:

- Si necesitas comunicar algo importante o entender un problema con alguien busca un lugar adecuado y un buen momento para hablar y escuchar. Mantén una actitud positiva y no tengas prisa.
- Preguntas 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. No intentes 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. Evita dar consejos. No intentes cambiar al otro, intenta solo entenderlo.
- Estate atento a lo que sientes. Pero no dejes que los sentimientos te arrastren. Si es necesario, habla de cómo te sientes, en primera persona y de manera positiva.
- Respeta los silencios y las pausas.



Escucha con los oídos, los ojos y con el corazón.

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

Recuerda observar las expresiones de la cara y el cuerpo, nos dan muchas pistas.

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.

