



La escucha activa

Todos pensamos que escuchar es importante, pero, ¿cuántos de nosotros lo hacemos bien?

Saber escuchar es un elemento primordial en el proceso de solución de conflictos, pues permite:

1. Obtener información útil de la persona que está hablando,
2. Hacer sentir a nuestro interlocutor que se le está respetando,
3. Facilita el entendimiento y comprensión entre las partes
4. Reduce la tensión, facilita el aprendizaje y estimula la cooperación de los demás
5. Aumenta la confianza del interlocutor

¿Qué implica escuchar?

- Implica acoger lo que el otro dice, sin juzgar lo que se expresa, intentando comprender el mundo interior del otro,
- Necesito callar mis prejuicios y mi experiencia para mantener una actitud de humildad y de aprendizaje al mundo del otro.
- Prestar atención no solo a lo que me dice sino a sus sonrisas, miradas, gestos, acciones, tono de voz, etc.
- Mantener una actitud de respeto sin tratar de imponer mi propio parecer.



Para mejorar tu escucha el PAE te recomienda:

- 1.- Tome la idea central de lo que dijo su interlocutor y expréselo con sus propias palabras
- 2.- Identifique los sentimientos expresados
- 3.- Realice preguntas a la otra persona (para verificar la comprensión suya y facilitar el diálogo).
- 4.- Tenga paciencia
- 5.- Trate de lograr empatía
- 6.- Observe de frente a la persona
- 7.- No discuta mentalmente al escuchar
- 8.- No asuma posiciones de antemano, ni durante la conversación

En el fondo todos tenemos un enorme deseo, más o menos oculto, de poder expresarnos sin ser juzgados, ni interpretados, ni tranquilizados, ni rechazados, ni etiquetados. Sencillamente deseamos ser entendidos para entendernos mejor a nosotros mismos.

¡RECUERDA QUE EL PAE ES UN SERVICIO EN DONDE PSICOLOGOS OFRECEN UN SERVICIO CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL, A TRAVÉS DE LA ESCUCHA ACTIVA!

www.mipae.com

Visita nuestra página de internet para encontrar más artículos sobre este y otros temas sobre la salud emocional

“...La unión hace la fuerza...”