

Escucha Activa

He escuchado activamente porque:

- Mi tono se **adecua al tono anímico de la persona que habla** (ironía, humor, seriedad, preocupación). Cuando el otro utilice el humor no se sentirá escuchado si estamos con una expresión facial de seriedad.
- Resumo el contenido de lo que me transmiten**, de tal forma que no parezca artificial o una grabadora que copia exactamente las mismas palabras y las repite monótonamente. Mediante esta habilidad informamos a la otra persona de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración. Expresiones de resumen serían: "Si no te he entendido mal..." "O sea, que lo que me estás diciendo es..." "A ver si te he entendido bien..."
- Sé dar ánimos para continuar** (*ya/ ajá/ entiendo/ claro*)
- Sé reforzar**, puede definirse como verbalizaciones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan su discurso al transmitir que uno aprueba, está de acuerdo o comprende lo que se acaba de decir. Algunos ejemplos serían: "Esto es muy divertido"; "Me encanta hablar contigo" o "Debes ser muy bueno jugando al tenis". Otro tipo de frases menos directas sirven también para transmitir el interés por la conversación: "Bien", "uhmm" o "¡Estupendo!".
- Describo, no evalúo, no juzgo** (no decir "*hacer eso es una tontería*").
- Muestro empatía**: Escuchar activamente las emociones de los demás es tratar de "meternos en su pellejo" y entender sus motivos. Es escuchar sus sentimientos y hacerle saber que "nos hacemos cargo", intentar entender lo que siente esa persona. No se trata de mostrar alegría, ni siquiera de ser simpáticos. Simplemente, que somos capaces de ponernos en su lugar. Sin embargo, no significa aceptar ni estar de acuerdo con la posición del otro. Para demostrar esa actitud, usaremos frases como: "entiendo lo que sientes", "noto que...".
- Parafrasear**. Este concepto significa verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir. Es muy importante en el proceso de escucha ya que ayuda a comprender lo que el otro está diciendo y permite verificar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que se dice. Un ejemplo de parafrasear puede ser: "Entonces, según veo, lo que pasaba era que...", "¿Quieres decir que te sentiste...?".

Conductas que debo evitar para realizar una escucha activa:

- Hábitos no verbales:** _____

Desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio territorial del otro, etc.

- Actitudes impulsivas:** _____

Hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, disparar porqués, interpretar retorcidamente las intenciones del otro, poner pegadas a todo lo que dice, dar consejos sin que nos los pidan, decir "*ya hablaremos de eso más tarde*", conversar con alguien más mientras te están hablando, no responder, pasarse de graciosa diciendo una tontería tras otra, interrumpir y cambiar de tema, etc.