



isabel obregón

ESCUCHA ACTIVA

La mayor parte de los problemas en las organizaciones tienen como causa la falta o mala comunicación, esta situación parte de las dificultades que se presentan a su vez en el relacionamiento interpersonal.

¿Cómo nos estamos comunicando?

La tendencia es hablar encima del otro, maquinar lo que voy a responder para refutar a la otra persona en lugar de prestar atención o pensar en todo lo que tengo que hacer, o bien, mirar mi celular cuando el otro me habla. Todo esto afecta el entendimiento y con ello, el vínculo con la otra persona.

¿Por dónde empezar?

Si ponemos de nuestra parte en desarrollar el hábito de la **escucha activa**, podremos entender a los demás desde su propia perspectiva evitando malos entendidos.

Por lo antes dicho ...es más importante primero escuchar que hablar... por algo tenemos dos oídos y una sola boca, porque tenemos que escuchar el doble de lo que hablamos.

Oír es el preámbulo de la escucha, es acceder al sentido del habla del otro. La escucha activa implica una actitud de prestar atención a las palabras y los gestos, así como la corporalidad, con el objetivo de **COMPRENDER** al otro.

¿Cómo escucho de forma activa?

- 1 No interrumpas, (este principio es el más difícil porque normalmente tendemos a interrumpir, completar las frases del otro y/o sugerir soluciones y aportar nuestro parecer sobre la marcha sin esperar que el otro culmine con su idea).
- 2 Mientras escuchas con atención, expresa interés con los gestos, con la mirada, y con la voz... puedes verbalizar un uhummm, ok, entiendo...
- 3 Realiza preguntas concretas cuando la persona haya dejado de hablar, pero no para opinar, sino SOLO para ENTENDER mejor lo que ha dicho.
- 4 Valida tu comprensión, para ellos resume o parafrasea lo que el otro te ha dicho. Puedes decir algo como: Si te entiendo bien, entonces sería..... Lo que quieres decir es....

Todo esto ayuda a que la otra persona se sienta escuchada y respetada, además, con ello será más fácil mantener la conversación porque se genera apertura.

Aplica estos principios con tu familia, amigos, compañeros de trabajo y verás la diferencia