

## Comunicación y Escucha Activa

**COMUNICACIÓN:** Acto a través del cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.

EMISOR ---- MENSAJE ---- RECEPTOR

CANAL

CÓDIGO

|

CONTEXTO

**COMUNICACIÓN EFECTIVA:** cuando receptor interpreta mensaje en el sentido que pretende el emisor.

TIPOS DE COMUNICACIÓN:

VERBAL ---- PALABRAS ---- TONO DE VOZ

NO VERBAL ---- CONTACTO VISUAL ---- EXPRESIÓN FACIAL

POSTURA

DISTANCIA

MOVIMIENTOS MANOS, BRAZOS

La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido.

## Qué es la escucha activa?

---

Saber escuchar resulta fundamental en nuestro día a día. Nos ayuda a relacionarnos mejor. **Esto lo podemos observar cuando un amigo nos cuenta**

**un problema.** Mucha gente lo que hace es hacer como que escucha, y a la hora de dar un buen consejo eso se nota.

Si sabemos qué es la escucha activa, podremos aplicar este concepto de manera eficaz. Esta es, podríamos decir, una escucha empática en la que podemos entender la comunicación de nuestro interlocutor.

Pero esta se puede ver interrumpida por diversos aspectos, como, por ejemplo, el hecho de que estemos haciendo varias cosas a la vez o que interrumpamos a nuestro interlocutor.

Si aprendemos a cómo escuchar mejoraremos nuestras habilidades comunicativas. **Con ciertas dinámicas esto es posible**, y, además resulta ser muy fácil de lograr.

## Ejemplos de escucha activa

---

Algunos **ejemplos de escucha activa** son los siguientes:

- Dejar hablar a nuestro interlocutor, es decir, no monopolizar la conversación, dejar a la otra parte expresarse libremente y no juzgarle.
- No distraerse con lo superficial, sino atender a los motivos profundos que han llevado a esa persona a contarnos sus problemas. De esta forma, será más fácil que logremos conectar con nuestro amigo o conocido y le podremos dar un mejor consejo.
- Cuando somos considerables y amables y logramos entender mejor a nuestro interlocutor, estamos realizando una escucha activa.

## • Cómo aprender a escuchar y mejorar tus habilidades educativas

---

- Si cuando estás en el trabajo o en la universidad o en el instituto no logras concentrarte en lo que te dicen es porque **no estás aplicando la escucha activa**.
- El principal problema, por el que se resiente la comunicación, es la falta de atención. Y la falta de atención se produce por falta de motivación.
- Esto podemos observarlo en los más pequeños. Los niños se distraen con nada y es porque no tienen una motivación para mantener la atención. No están a lo que están por eso.
- Para ello, hay que tener voluntad en que la escucha sea realmente activa. Pero no solo por nuestra parte, también por parte de la otra, no es un esfuerzo unidireccional sino bidireccional.

# 10 técnicas de escucha activa

---

## Mantente motivado

Recuerda que si estás escuchando es porque de verdad te interesa el tema. Escuchar por obligación **nunca dará lugar a una atención de calidad**.

Por este motivo, resulta de capital importancia que tengas una verdadera motivación para escuchar. Debes entender, también, que hay veces que no lo queremos hacer, pero resulta necesario: por ejemplo, en la universidad.

## Entiende qué es lo principal y qué es lo accesorio

De esta manera, aunque no puedas escuchar todo el tiempo si la conversación o la clase es muy larga, retendrás lo principal y si te pregunta tu interlocutor podrás salir del paso.

Recuerda que diversos estudios establecen que la atención solo se puede mantener unos 45 minutos, más allá resulta muy fácil distraerse.

## No quieras ser el protagonista siempre

Esto es propio de personas egocéntricas, y es que, cuando les estás contando un problema acabas tu escuchando el suyo.

Se humilde y **entiende que los demás necesitan un espacio** para expresarse y sentirse acogidos entre sus amigos.

## No juzgues

La gente necesita un espacio en el que pueda expresarse libremente. En el que pueda expresar sus problemas y la gente no le juzgue, en eso se basa la amistad, en que pase lo que pase tengamos de nuestro amigo o amiga un apoyo pleno.

## No pretendas adivinar lo que te van a contar los demás

Es muy frecuente que pretendamos saber lo que nos van a decir. **Esto no es malo**, el problema es cuando interrumpimos a quien nos habla de manera constante.

## No pretendas solucionar los problemas de los demás

Esto es muy frecuente en hombres ya que cuando se les cuenta algo, no escuchan, sino que buscan solucionar. Cuando una persona te cuenta un problema, **lo que quiere es que la escuches, no que soluciones su problema.**

La mayor parte de la gente lo que busca es desahogarse y obtener consuelo.

## Deja que los otros hablen

Este es el principal consejo que debes atender. A la gente le suele costar abrirse, por lo que si logras que se abran se sentirán más aliviados. Este caso no te permitirá mejorar tu escucha activa, sino tener algo que escuchar y te permitirá tener una mayor conexión con ellos.

## Prepárate para ello

Aclara tu mente y relájate para estar más concentrado. **Despeja tu mente de los prejuicios** que tengas contra tu interlocutor, hasta la persona que más odiamos, si está en un mal momento merece ser escuchada.

## Haz comentarios para facilitar la comunicación

Aunque no sean relevantes servirán para que el hablante o comunicador sepa que le estás escuchando. Además, le permitirás que estructure mejor sus ideas y la comunicación sea más fluida.

De esta manera, lograrás que el comunicador se sienta más cómodo y, sobre todo, se sienta escuchado.

## No pares de escuchar hasta el último momento

Normalmente, la gente cuenta lo principal al principio de la conversación, pero no será hasta el final cuando nos cuenten los detalles más importantes y que pueden ser la clave para entender su problema.

Es por ello que **resulta fundamental que nos centremos en realizar una escucha activa hasta el final** a pesar de que tengamos que hacer un mayor esfuerzo.

