

Qué es escuchar activamente

¿Sabes qué es escuchar activamente?

La **escucha activa** es aquella práctica que realizamos los seres humanos para comprender, entender y contener lo que nuestro interlocutor está diciendo. Cuando escuchamos activamente ponemos nuestra atención a lo que nos dicen y cómo nos lo dicen, de tal manera que podemos dar respuesta a una pregunta en específico, acentuar o nutrir la conversación con otros comentarios.



La escucha activa es una de las [competencias blandas](#) con las que contamos en combinación con habilidades sociales, cualidades personales, actitudes y valores individuales que permiten a las personas desempeñarse adecuadamente en cualquier ámbito o entorno.

Qué es escuchar activamente y qué no es

Qué es	Qué no es
<ul style="list-style-type: none"> • Establecer una comunicación empática con el interlocutor. • Aceptar y respetar a la otra persona. • Si no se está de acuerdo con las ideas, se exponen con todo respeto, buscando el momento para expresarlas. • Mantener la calma y evitar exaltarse, cuando la conversación está entrando en conflicto. • Poner atención exclusiva a la conversación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer juicios personales o críticas hacia el interlocutor. • Hablar de mi persona o de mis vivencias en lugar de escuchar. • Molestarse, imponer mis ideas y pensamientos. • Enojarse, agredir o insultar. • Falta de interés o distraerse durante la conversación.

8 buenas prácticas al momento de escuchar activamente

1. Evita emitir juicios.

El juicio es una crítica que damos o manifestamos, ante una situación en particular, durante una conversación es importante evitar la crítica que no nos solicitan, permanezcamos empáticos y atentos ya que un juicio describe intereses y puntos de vista estrictamente personales. Evita expresiones como:

- *Eso que hiciste no tiene sentido.*
- *Y qué, ¿no pensaste en las consecuencias?*
- *Ya déjalo así, sabes que no llegarás a ningún lado.*

2. Dar continuidad a las conversaciones.

Cuando una persona ha expuesto todas sus ideas y pensamientos, debemos dar continuidad a la conversación a través de puntos o expresiones tales como:

- *¿Cómo te sientes?*
- *¿Cómo te puedo ayudar?*
- *Cuéntame más...*

3. Importante la comunicación verbal.

Todas las personas al comunicarnos utilizamos expresiones como los gestos, las posturas, la mirada, la proximidad y el contacto físico, que pueden mostrar actitudes de rechazo, afirmación o duda. Es importante cuidar como nos comunicamos y cuál es el mensaje que queremos transmitir.

4. Evita interrupciones.

Cuando estamos en una conversación frecuentemente queremos externar nuestras ideas, compartir pensamientos y experiencias, sin embargo si la comunicación está fluyendo adecuadamente es mejor no interrumpir, sino escuchar y entender. Si por el contrario es imprescindible interrumpir, lo puedes hacer ofreciendo una disculpa por ello. - ¡Disculpa que te interrumpa!

5. Refiere detalles aunque sean mínimos.

Cuando haces referencia a detalles de conversaciones pasadas, aunque éstos sean mínimos, el interlocutor sabrá que le has prestado atención y que le diste la importancia que él esperaba, además de que podrá sincerarse y tendrás más apertura ante futuras conversaciones.

6. El silencio es bueno.

Silencios breves en una conversación permite a las personas encontrar las palabras adecuadas para expresar sus ideas y pensamientos, además en situaciones tensas permite que la parte emocional y racional sean las adecuadas.

7. Mantén una actitud empática.

Encuentra el significado real de lo que escuchas, el sentir de la persona que te está compartiendo, intenta entender al otro acerca de lo que dice, cómo lo dice y qué pasa en él al expresarlo. A veces los mensajes surgen desde las emociones y no desde las palabras.

8. Encauza sus pensamientos.

En ocasiones solo necesitamos ser escuchados, o necesitamos que alguien nos confirme o aclare lo que sentimos, de repente nos sentimos rebasados por pensamientos, que no nos permiten ver con claridad, puedes utilizar expresiones tales como:

- *Ahora que lo sabes, ¿qué crees que puede pasar?*
- *¿Qué es lo que más te preocupa de esta situación?*
- *A las cosas hay que verles el lado positivo, ¿cuál crees que pueda ser?*

Ahora que hemos expuesto 8 buenas prácticas, estamos seguros de que puedes responder a la pregunta: **¿Qué es escuchar activamente?** dedicar nuestra atención y energía a lo que nuestro interlocutor está expresando. No hay nada peor que te digan “repite lo que te acabo de decir” porque se están percatando de que no estás prestando atención.

En [Megaron](#) estamos seguros de que si las practicas tendrás mejores relaciones interpersonales basadas en la empatía y la confianza. Finalmente te recomendamos nuestro curso de [Escucha activa](#), si tienes alguna duda al respecto contáctanos a contacto@megaron.com.mx