

El poder de la escucha

La situación actual nos está dando muchas oportunidades, entre ellas, tenemos la posibilidad de escuchar lo que están sintiendo, pensando e incluso sufriendo muchas de las personas que tenemos cerca. La escucha activa nos puede ayudar a hacer sentir mejor a los demás, compartir en estos momentos y acercarnos al otro.

Escuchar activamente implica escuchar con comprensión y con cuidado, es más que oír. A través de esta habilidad, tomamos consciencia de lo que la otra persona está intentando transmitirnos. Implica estar psicológicamente atentos y disponibles, requiere de esfuerzo, actitud y técnicas.

Pon tu escucha modo ON

- 
- La **actitud** es importante, escucha desde la aceptación incondicional, **sin juzgar**.
 - Dedica **tiempos y espacios** para la escucha, busca oportunidades para escuchar a lo largo del día.
 - Ayúdate a través de **preguntas**. Pide más información con preguntas abiertas ¿qué, cuándo, cómo, dónde...? ¿qué te preocupa? ¿qué piensas que va a ocurrir?
 - Muestra que estás escuchando** mediante las respuestas:
 - Durante la escucha es importante **dar feedback**. Por ejemplo, utiliza palabras como entiendo, comprendo, puedo verlo, lo imagino.
 - Parafrasea** para demostrar interés.
 - Refleja y recoge sus emociones y sentimientos**. ¿Por lo que me dices, debiste sentirte muy triste/alegre/enfadado cuando...?
 - Resume las conclusiones** de lo que has escuchado.
 - Adapta la **comunicación no verbal**, el lenguaje corporal, la mirada y la sonrisa para demostrar esta escucha activa.
 - Respetar** los silencios y los sentimientos del otro, son importantes.
 - Evita** quitarle importancia o desviar la conversación, dar soluciones rápidas, interrumpir, acabar las frases de la otra persona o anticiparse a lo que va a decir el otro.
 - Recuerda que cuando alguien es escuchado aprende a escuchar, y se siente aceptada, respetada, importante, valiosa y segura.

Te recomendamos actividades específicas como:

Me gusta escucharte y Mensajes en el viento en Banco de Herramientas y *Maneras de comunicarse y Letras desde el corazón* en LEC. Puedes verlas [**aquí**](#).

¿Cómo aprender a ser más asertivo?

La **asertividad** es la habilidad para expresar abiertamente sentimientos, opiniones y pensamientos, considerando la situación y comprendiendo y respetando los derechos ajenos y a los demás.

Comunicarse de forma asertiva **influye en nuestra salud emocional y bienestar personal. Nos ayuda a reducir el estrés y a mejorar la autoestima.**

En los momentos que estamos viviendo es muy importante trabajar esta habilidad para poder convivir y ser más felices en compañía de los demás, siendo capaces de mostrar nuestras ideas con respeto y cariño.

La asertividad en tips...



-  **Trata de mantener la calma.** Cuando queremos comunicarnos de forma asertiva, lo primero que tenemos que encontrar es equilibrio y tranquilidad.
-  **Aprende a decir No.** Es muy importante poder decir no en determinados contextos o cuando creamos que debemos negarnos ante una acción u opinión.
-  **Presta atención a qué dices y cómo lo dices.** Es esencial cuidar el lenguaje verbal y no verbal a la hora de expresarnos.
-  **Regula tus emociones.** Muchas veces cuando algo nos molesta, nos invade una fuerte sensación de enfado, rabia o injusticia. Ser consciente de ello y regular estas emociones nos puede ayudar para tener una comunicación fluida.
-  **Detecta los pensamientos negativos:** Identifica los pensamientos improductivos que pueden estar activando esas emociones e intenta cambiarlos.
-  **Piensa cuál es la mejor forma de transmitir el mensaje de forma sencilla y respetuosa.** Para ello pueden ayudarte las siguientes claves:
 - Expresar en **primera persona** cómo te hace sentir la situación “*Me molesta o me enfado cuando...; Me preocupa...Me gusta que...*”.
 - **Empatiza** con el otro “*Entiendo que te sientas..., comprendo lo que me quieres decir...*”.
 - Ofrece **alternativas de cambio** ante aquello que te ha molestado.

  
Para-Piensa-Actúa

-  **¡Entrena!** Las habilidades de comunicación se pueden mejorar poco a poco, aprovecha estos momentos de estar en familia para poner en práctica estas habilidades.



-  **Y recuerda que...** comunicarse de manera asertiva aumenta la confianza en uno mismo, mejora la autoestima y las relaciones con los demás.

Lo que pienso ↔ **Lo que siento** ↔ **Cómo actúo**

Te recomendamos actividades específicas como:

Canción de las emociones, Pasillos llenos de abrazos en Banco de Herramientas. Puedes encontrar éstas y muchas más **aquí**.