

Escucha activa

La escucha activa significa estar profundamente comprometido y atento a lo que el orador está diciendo. Requiere mucho más escuchar que hablar. Su objetivo como oyente activo es comprender realmente la perspectiva del orador (independientemente de si está de acuerdo) y comunicar esa comprensión al orador para que pueda confirmar la precisión de su comprensión.

Qué es Llamado	Cómo hacerlo	¿Por qué hacerlo?	Ejemplos de Respuestas de escucha activa
Parfraseando	Repita la misma información, usando diferentes palabras para reflejar de manera más concisa lo que dijo el orador.	Pone a prueba su comprensión de lo que se escucha comunicando su comprensión de lo que dijo el orador. Permite al hablante "escuchar" y centrarse en sus propios pensamientos. Permite al orador ver que usted está tratando de entender su mensaje y percepciones. Anima al orador a seguir hablando.	Lo que estoy escuchando es ..." "Suena como si estuvieras diciendo ..." "No estoy seguro de estar contigo, pero ... Si te escucho correctamente.... Entonces, como lo ves... Parece que lo que es más importante para ti es...
Clarificar	Invite al orador a explicar algún aspecto de lo que dijo.	Da al orador la oportunidad de elaborar y aclarar lo que se dijo. Le da la oportunidad de identificar cualquier cosa que no esté clara y verificar la precisión de su comprensión	No estoy seguro de que lo entienda del todo; o ¿te refieres a eso...? ¿Puedes decir más sobre. . . ? Me has dado mucha información, déjame ver si lo tengo todo ..."
Reflexionando	Transmitir lo que se dijo al orador para mostrar que entiendes cómo se siente acerca de algo.	Profundiza la comprensión de los sentimientos y el contenido. Permite al orador ver que usted está tratando de entender su mensaje y percepciones.	"Tengo la sensación de que podrías estar sintiendo miedo de lo que podría suceder si. . . " Para mí, es como si estuvieras frustrado por lo que se dijo, pero me pregunto si también te sientes un poco herido por eso". Parece que te sentiste confundido y preocupado cuando eso sucedió". "Entonces, estás diciendo que te sentías más asustado que enojado".
Resumiendo	Identificar, conectar e integrar ideas y sentimientos clave en lo que dijo el orador.	Ayuda tanto al oyente como al orador a identificar lo que es más importante para el orador.	Permítanme resumir lo que escuché hasta ahora. . . Entonces, por un lado... pero por otro lado... Creo que he escuchado varias cosas que parecen ser importantes para ti, primero, segundo, segundo, _ tercero". _____ "Parece que hay dos cosas que realmente te importan más... "

Ejemplos de obstáculos para escuchar bien

Fijación	Evaluar	Divertido	Interrumpir
Ordenando	Juzgar Amenazador	Tranquilizador	Comentarios intercalados No permitir el propio ritmo del hablante
Sugiriendo	Alabando	Cambiar de tema	Voltearse
Asesorando	Condenando Tomar partido	Centrarse en su propia agenda	Crear/responder a las distracciones
Diagnosticando	Dar opiniones	Minimizar	Interrogatorio

Consejos para la escucha activa

Qué hacer	No se debe hacer
<p>Escucha más de lo que hablas</p> <p>Deje que el orador termine antes de responder.</p> <p>Hace preguntas abiertas-terminadas</p> <p>Manténgase atento a lo que se dice</p> <p>Sea consciente de sus propios prejuicios</p> <p>Gestiona tus propias emociones</p> <p>Esté atento a las ideas y oportunidades de resolución de problemas</p> <p>Dar mensajes verbales y no verbales que estás escuchando</p> <p>Escucha tanto los sentimientos como el contenido</p>	<p>Dominar la conversación</p> <p>Interrumpir</p> <p>Terminar las oraciones del orador</p> <p>Saltar a conclusiones</p> <p>Responder con lenguaje culpabilizado o acusatorio</p> <p>Conviértete en argumentativo</p> <p>Demostrar Impaciencia o hacer varias cosas a la vez</p> <p>Redacta mentalmente tus respuestas sobre qué decir a continuación</p> <p>Escucha con sesgos o excluye nuevas ideas</p>

Lista de palabras para "Sentimientos"

Preocupado	Insignificante	Bloqueado	Atacado
Desesperado	Resentido	Doler	Considera
Confuso	Incomprendido	Estupefacto	Intrusión en
Enojado	En el acto	Abrumado	Intimidado
Frustrado	Insignificante	Sorprendido	Ignorado
Desanimado	Desesperado	Asustado	Consolados
Molesto	Animó	Aterrado	Triste
Menospreciado	Confiado	Disgustado	Ansioso
Frecuentado	Envidioso	Incierto	Perturbado
No tomada en cuenta	Descontento	Importante	Rechazado
Entendido	Preocupado	Culpable	En un enlace
Apagado	Afectuoso	Culpó	Encantado
Complacido	Resignado	Contenido	Enfurecido
Incómodo	Cansado	Avergonzado	Estafada
Resentido	Entusiasta	Defensivo	Traicionado
Incomprendido	Desconcertado	Descuento	Preocupado
En el acto	Amenazado	Avergonzado	Alegre