

Elizabeth Oliveros M (12)

2-132-20

ICGES

### LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa: hay percepciones que se tienen de que el acto de escuchar es más bien pasivo. Esto es cuando uno hace un esfuerzo de entender, cuestionar y valorar el mensaje que recibe.

Desde mi punto de vista la escucha activa es, utilizar todos nuestros recursos que tenemos disponible para escuchar con interés y atención a la otra persona aunque lo que esté hablando vaya en contra de nuestras ideas y principios.

Tenemos varias formas de comunicarnos con los demás como lo son: la lectura, la escritura, el habla y la escucha. Pero en nuestras escuelas nos enseñan a leer, escribir y en algunas veces nos dan oratorias para que uno pueda desenvolverse mejor a la hora de hablar en público, pero no se hace ningún esfuerzo para adiestrar a los alumnos el arte de escuchar y es lo que más se necesita.

Por eso una de la finalidad de escuchar consiste en comprender realmente el punto de vista de la otra persona, como piensa, siente.

La escucha activa es prestar atención y tener concentración en las palabras e ideas del comunicado para entender mejor el mensaje. Esto brinda o crea un clima de confianza para la comunicación, logrando que esta sea más efectiva. Al prestar atención a quien nos está hablando, le podemos solicitar aclaraciones o ampliaciones de la información suministrada.

También se puede decir que la escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no solo lo que la otra persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que está diciendo. Esto quiere decir que siempre que alguien está hablando debemos ponernos en el lugar de la otra persona

Algunos ejemplos de no saber escuchar cuando estamos escribiendo algo y a la vez hablando con otra persona no se puede hacer ambas cosas a la vez o cuando estamos intentando de escuchar a la otra persona y al mismo tiempo nos mandamos mensajes internos de lo bien o mal que estamos escuchando al otro ósea que estamos más pendientes en como lo hacemos que escuchar a la otra persona.

Actitudes: no interrumpir, aprender a evitar las distracciones, no adoptar una actitud hostil ni emocional.

La escucha activa ayuda al mejoramiento de las interrelaciones personales, se facilita la reducción de conflictos, se crea un clima de confianza, ayuda a la toma de decisiones, se aprende a trabajar mejor, se reduce la tensión y a las diferencias de criterios.

“El hombre tiene dos orejas, dos ojos y una sola boca para escuchar cuatro veces más de lo que habla”

