Pequeña guía de escucha activa

Pequeña guía para aprender a practicar la escucha activa en asambleas y conversaciones

- ¿Qué es la escucha activa?
- ¿Por qué escuchar activamente?
- Consejos para practicar una Escucha Activa:
- Para saber más

¿Qué es la escucha activa?

La escucha activa es el proceso de concentrarse en escuchar lo que alguien quiere decir. Es resistir el impulso de invertir nuestra energía mental en cualquier otra cosa que no sea escuchar y procesar lo escuchado. No se trata de manipular la dirección de una conversación, sino de permitir que fluya, absorbiendo lo que se está compartiendo. Frecuentemente, cuando participamos en una conversación o escuchamos a la gente hablar, nos encontramos parcialmente distraídas; tal vez tenemos pensamientos debatiéndose en cuanto a cómo responder a lo que se está diciendo, tal vez pensamos en otras necesidades en las que tenemos que dedicar nuestro tiempo, tareas que completar, o tal vez podemos no estar muy acostumbradas a mantener nuestra concentración enfocada en un único asunto durante mucho tiempo. Escuchar activamente es una tarea difícil y agotadora, y no cabe duda de que es mucho más complicado ahora que nuestros cerebros se han acostumbrado a una constante distracción - cada **ping** electrónico señaliza una nueva demanda de nuestra atención.

¿Por qué escuchar activamente?

Escuchar activamente puede ser una herramienta increíblemente poderosa que nos permite conectar genuinamente con miembros de nuestra comunidad local. El simple proceso de escuchar lo que otras personas dicen puede proporcionarnos a la vez humildad y empoderamiento; nos permite aprender de las demás, entender más profundamente diferentes perspectivas y generar vínculos fuertes con otras en nuestras comunidades.

Consejos para practicar una Escucha Activa:

- No tengas un itinerario; escucha y permite a la persona que está hablando guiar la interacción.
- No trates de equiparar sus experiencias con las tuyas y no interrumpas con preguntas. Las preguntas que tengas estarán relacionadas con tu perspectiva y sólo lograrán interrumpir el flujo de la conversación e incluso hacerla cambiar de dirección. Permite a la persona terminar lo que vaya a decir.
- Resume lo que te digan. El proceso de concentrarse en lo que tienen que decir y de resumirlo ayudará a garantizar que tu cerebro está trabajando para comprender completamente lo que se está diciendo y que se encuentre presente.
- Si te parece más fácil procesar lo que te están diciendo manteniéndote activa puedes tomar apuntes.
- Si estás en una videollamada y puedes ver a la persona que habla, centra tu atención en ella. Evita mirar a otras cosas en tu pantalla o tus alrededores; no hacerlo limitará tu habilidad para escuchar activamente.
- Trata de mantener las reuniones cortas - sé honesta contigo misma y tu habilidad para concentrarte. Es difícil escuchar activamente por mucho tiempo, nuestros cerebros se cansan y no pasa nada. Asegúrate de tener esto en cuenta cuando organices reuniones o trates de conectar con gente.
- Escucha para aprender. Vives dentro de tu propio universo todo el tiempo. Escuchar a otra persona te ofrece la oportunidad de mirar dentro de otro universo y aprender una nueva perspectiva; aprovecha esta oportunidad.
- No dediques mucho tiempo a pensar en cómo vas a responder a lo que otra persona te está diciendo, ya que te descentrará. Puede que las palabras de alguien despierten alguna idea en tu cabeza, pero aprende a dejarla ir. Los pensamientos pueden regresar o pueden no hacerlo, pero confía en que cuando sea tu turno para hablar las palabras vendrán.

Para saber más

Para más consejos sobre cómo mejorar la habilidad de escuchar puedes echarle un vistazo a esta charla TED (en inglés):

Julian Treasure: 5 ways to listen better | TED Talk