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.

Revision #1
Created 2 junio 2023 15:59:45 by espiralia
Updated 2 junio 2023 16:00:48 by espiralia