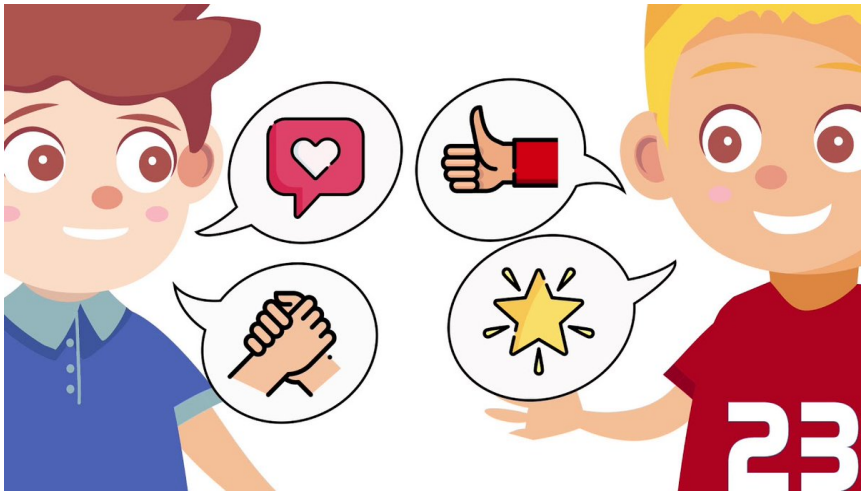
PROPÓSITO:

IMPLEMENTAR LAS TÉCNICAS ADECUADAS PARA ESCUCHAR Y UTILIZARLAS CORRECTAMENTE EN SU VIDA Y PROMOVER LA SANA CONVIVENCIA

MOTIVACIÓN:



QUE SIGNIFICA PARA TI SABER ESCUCHAR?'

EXPLICACIÓN:



Aprender a **escuchar**

Aprender a escuchar es una de las habilidades más valiosas para nuestro día a día. Escuchar correctamente nos sirve no solo para entender la postura de la otra persona, sino también para relacionarlos adecuadamente con ella, tanto en las relaciones personales como en las profesionales.

Saber escuchar a los demás te permite obtener una retroalimentación muy útil. Lograremos que la otra persona se sienta comprendida y apoyada, y eso le permitirá abrirse a ti y trazar un vínculo.

Cómo aprender a escuchar

1

Aprender a escuchar no es fácil y requiere un esfuerzo. Pero si vamos practicando día tras día lograremos convertirlo en un hábito y podremos hacerlo de una manera completamente natural. Con ello se logra mejorar la comunicación con las personas que te rodean y, por consiguiente, mejorar tu calidad de vida.

Si te estás preguntando cómo escuchar a los demás de una manera proactiva, aquí tienes cinco consejos que te ayudarán a conseguirlo:

1----Limítate a escuchar.

La primera regla para escuchar correctamente a los demás es no juzgar lo que la otra persona está diciendo. No tienes que estar de acuerdo con lo que afirma, pero debes mostrar respeto. Hay que evitar menospreciar o minusvalorar sus palabras, hacer reproches o insultar a la persona que tienes en frente. Al hacerlo nos convertimos en jueces, perdiendo nuestra neutralidad.

2------Mantén el contacto visual.

Mantener el contacto visual es fundamental en cualquier conversación. Si una de las dos personas que están hablando no mira a la cara al otro se crea una sensación de distanciamiento que no contribuye a que fluya la comunicación. Esto puede hacer que surjan malentendidos y no se logre interpretar adecuadamente los pensamientos y las intenciones del otro.

3-----Practica la escucha activa

Cuando alguien tiene algo que contarte, simplemente escúchale. Es muy probable que solo quiera desahogarse o necesite tu apoyo, o simplemente puede que lo haga para poner en orden sus ideas. No intentes aconsejarle mientras está hablando porque tu función es que llegue solo a una conclusión y gane en perspectiva. En todo caso, cuando acabe lo que está diciendo, pregúntale de forma sutil si quiere conocer tu opinión o necesita un consejo.

4----Interrumpe lo menos posible, pero pregunta si tienes dudas.

Para que la comunicación fluya, cuando alguien está hablando es necesario que no le interrumpas continuamente. Esto te permitirá ganar su confianza. Para ello se necesita trabajar el autocontrol, la

empatía y la paciencia. Un esfuerzo que merece la pena, ya que conlleva excelentes resultados.

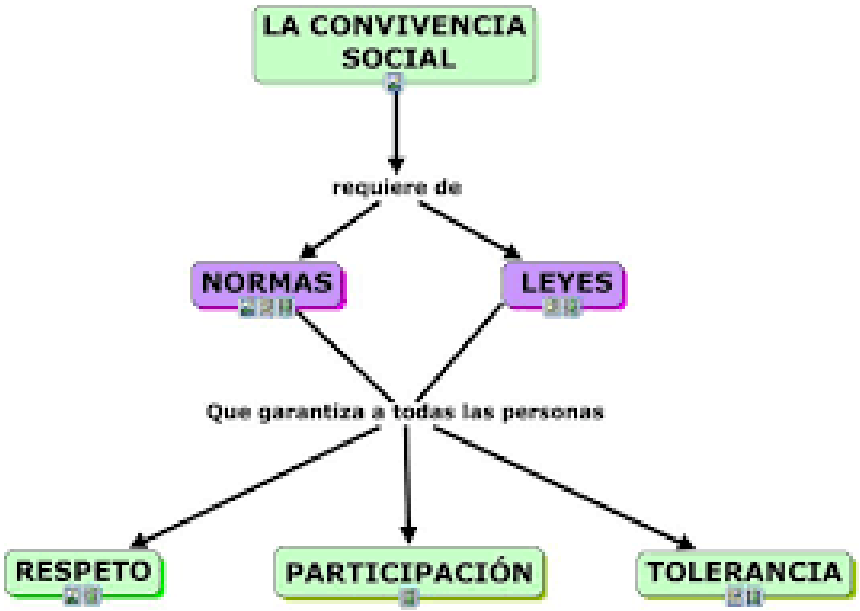
En este sentido, una persona que escucha adecuadamente es capaz de reconducir la conversación muy sutilmente en el caso de que la persona que está hablando se desvíe hacia otros temas.

5----Atento al lenguaje corporal

Mantener un lenguaje corporal abierto es fundamental en cualquier conversación, ya que revela que estás interesado en lo que te están contando. En la escucha activa, la persona se incluya ligeramente hacia adelante y tiene un gesto de interés en la cara. En este sentido, si estás en un ambiente en el que están presentes otras personas, debes enfocarte en lo que tu interlocutor está diciendo, en vez de lo que pasa a tu alrededor.

El lenguaje corporal es clave en todo intento de comunicación y puede decir mucho más de ti de lo que expresas con palabras. En las situaciones que te sientes incómodo tiendes a cruzar piernas y brazos, o a mover reiteradamente un objeto con las manos. Esto puede desmotivar al interlocutor y provocar que se corte la comunicación.

Escuchar no es hacer una pausa y ganar tiempo para dar una respuesta a tu interlocutor y abrir así un debate. Si la persona se da cuenta de que no estás prestando atención en lo que dice, perderá interés en continuar con la conversación.



EJERCICIOS:

RESPONDE EN TU CUADERNO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- *¿Por qué se dice que aprender a escuchar es una habilidad.?*
- *Menciona cinco (5) cosas que impiden en nosotros aprender a escuchar.*
- *Explica porque dedicamos poco tiempo a saber a escuchar a los demás...'*
- *Escoge uno de los dibujos para que representes en tu cuaderno*
- *¿Cuáles son los beneficios que recibimos si aprendemos a escuchar...?*
- *Responde la parte de motivacion?*
- *Escoje uno de los 5 tips de aprender a escuchar y realiza un dibujo representativo.*

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: