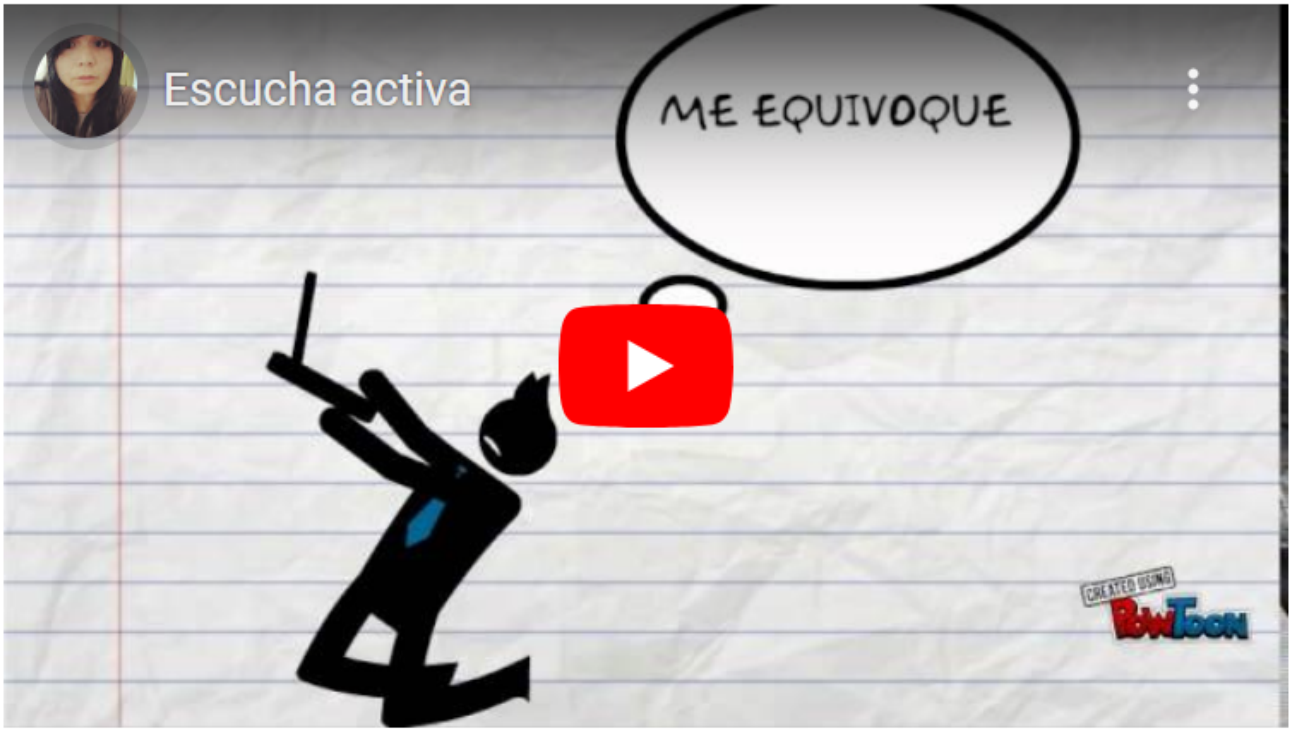
PROPÓSITO:

Guía No. 21: Qué es la Escucha Activa.

Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



"Sabes qué es la escucha activa? Escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. Luisa: No me siento bien. Estoy un poco enferma. Luis: Estoy en un Raked. LOL. O.K. vamos al supermercado. Luisa: ¡No me entiendes! Luis: ¡Por qué siempre se enoja! ¿Qué fue lo que pasó?, ¡No entiendo por qué se enojó! Quizás nuestro amigo necesita un poco de ayuda. ¿Ustedes, qué creen que pasó? ¿Se comunicó asertivamente? ¿Estaba prestando atención? ¿Fue empático? Muy mala combinación de acciones del amigo, al parecer su escucha activa está un poco floja. Luis: me equivoqué. No te preocupes. Tiene solución. Solo debes practicar la escucha activa. Al parecer nuestro amigo no escuchó activamente, veamos si aprendió la lección. Luisa: me siento triste porque hoy no fue un buen día de trabajo. Luis: ¿Qué fue lo que sucedió? Prestar atención y estar pendientes, es muy importante. Luisa. Hice un gran esfuerzo en una presentación y no les gustó. Luis: Lo lamento, deber ser una triste situación, pero yo vi el esfuerzo que hiciste. Mostrar empatía de lo que escuchamos. Además, me has dicho que hiciste un gran esfuerzo, y eso es lo que vale en este momento. Luisa: Tienes razón, gracias por escucharme. Se comunicó asertivamente. Al parecer, nuestro amigo ha aprendido la lección. Esperamos que no vuelva a suceder. Te invitamos a poner en práctica la escucha activa. Programa, estudia, aprende y sorprende. EAS Talcahuano".

EXPLICACIÓN:

La escucha activa se refiere, como su nombre indica, a escuchar activamente y con conciencia plena. Pero no solo eso, sino que hay que expresar que estamos escuchando con atención. Así pues, la escucha activa tiene una faceta interna, basada en el interés que ponemos en centrarnos en lo que nos dicen y en comprenderlo, y otra externa, que consiste en reflejar en nuestros gestos y reacciones que estamos atentos a lo que la otra persona tiene que decirnos. Por tanto, la escucha activa no es oír

a la otra persona, sino a estar totalmente concentrados en el mensaje que el otro individuo intenta comunicar y asegurarnos de que sabe que no pierde el tiempo hablando con nosotros. La escucha activa no es escuchar de manera pasiva, sino que se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está intentando expresar. En la escucha activa, la empatía es importante para situarse en el lugar del otro, pero también la Validación emocional, la aceptación y el feedback, pues se debe escuchar sin juzgar y es necesario comunicar a la otra persona que se le ha entendido. Qué no hacer en la escucha activa. A continuación, repasamos algunos errores que se pueden producir cuando se escucha a la otra persona: Distraerse durante la conversación; Interrumpir al que habla; Juzgarlo y querer imponer tus ideas; Ofrecer ayuda de manera prematura y con falta de información; Rechazar y no validar lo que el otro esté sintiendo; Descalificar al dar tu opinión; Contar tu propia historia en vez de escuchar la suya.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía en la fotocopiadora del colegio, pegarla, copiarla y desarrollarla completamente en el cuaderno.

2. ¿Cuáles son las ventajas de la Escucha Activa?

3. ¿Cuáles son las consecuencias si no practicamos la Escucha Activa?

4. Realice un dibujo, a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir