



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar
“Escucha activa”

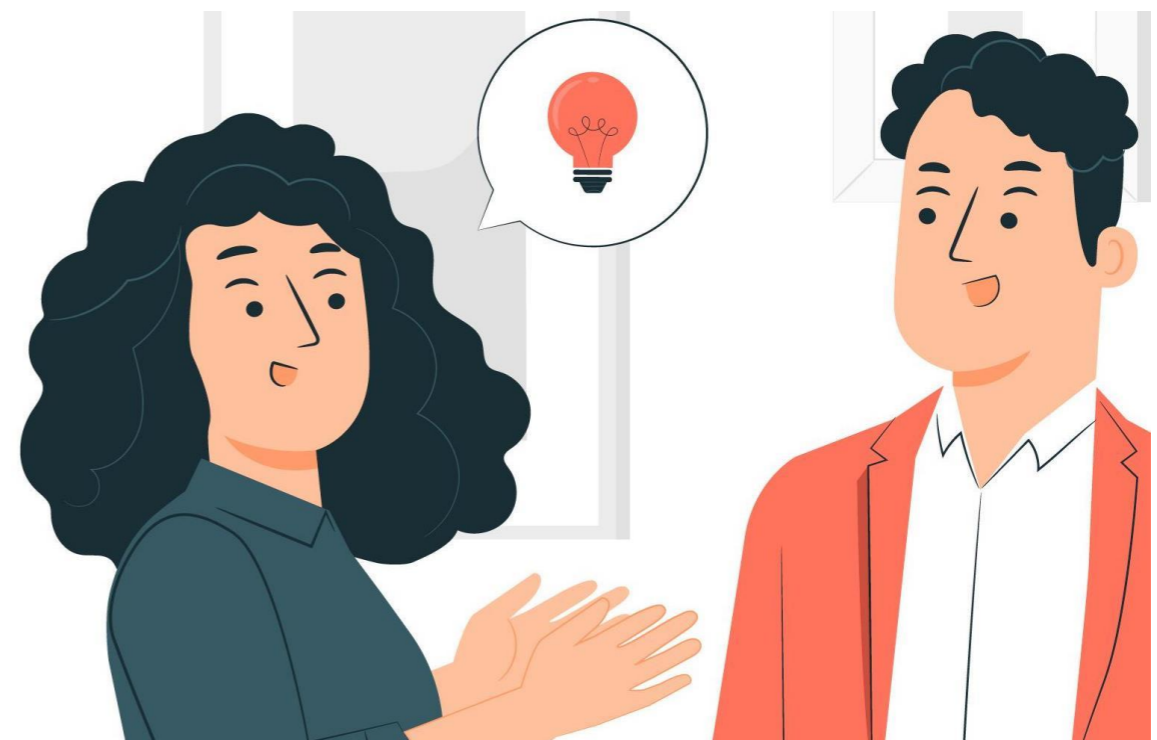
Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **“Escucha activa”**. Su objetivo es ofrecerte algunos **consejos para que puedas desarrollar la habilidad de escuchar activamente**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Estos son algunos consejos que te ayudarán a escuchar activamente:

- **Mira a la persona a los ojos:** todo el tiempo no es necesario, pero si es recomendable renovar la mirada frecuentemente, ya que es clave para que la otra persona sepa que estás prestando atención, mantienes el canal de comunicación, le das el valor al interlocutor y este siente comprensión desde este simple gesto.



- **Mantén una posición corporal abierta:** de modo que tu cuerpo también muestre interés en escuchar a la otra persona.

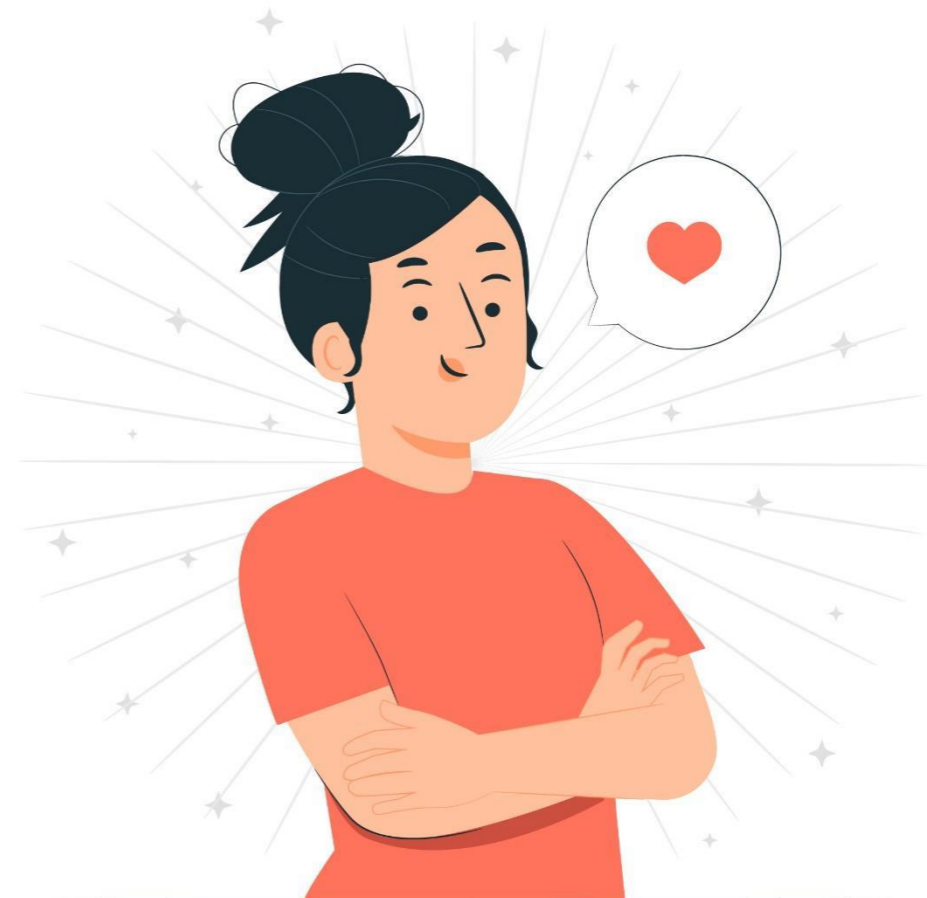


- **Libre de juicios:** cuando comenzamos a juzgar lo que la persona nos está diciendo, perdemos el enfoque en el mensaje en sí, liberarse de esto es aceptar en ese momento lo que la persona quiere decir.



- **Retroalimenta:** es importante hacerle saber a la persona que estás escuchándola, existen dos formas:

1.- No verbal, puede ir desde asentir con la cabeza o sonriendo ligeramente, cuando el contexto de la conversación lo permita o lo amerite.



2.- Verbal, en la que podemos emplear pequeñas palabras para reafirmar que estamos escuchando (por ejemplo, “sí”, “entiendo”, “de acuerdo”, “claro”). También podemos hacer preguntas cortas relevantes relacionadas, que ayuden a aclarar más sobre lo que se está comunicando, esto de modo que no interrumpamos al interlocutor lo más posible.



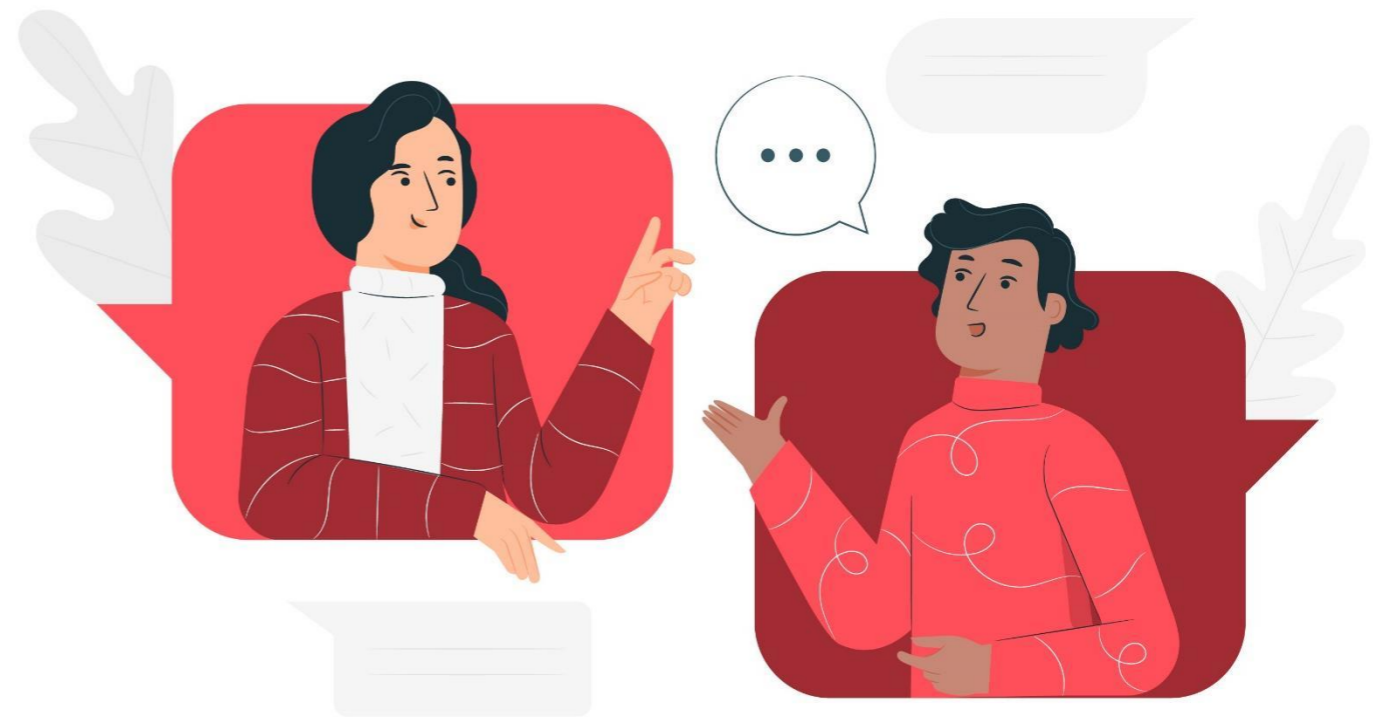
- **Evita:** distraernos, interrumpir, aconsejar, imponer opiniones, juzgar los sentimientos del otro, restar importancia a lo que se nos está comunicando o invalidar otro punto de vista que no sea el nuestro.



- **Resume:** al final podemos hacer un pequeño recuento de lo que se comentó, de modo que comprobemos que todos hayan entendido.



- **Modula tu tono de voz:** el tono de voz debe ser amable y tranquilo, evitando hablar rápido, articulando correctamente, para facilitar la comunicación con la persona.



- **Comprende:** cuando hablamos con una persona no siempre conocemos el contexto de la misma, como se siente o el motivo por el que actúa, no es necesario saber cada detalle de esto, pero para poder tener una escucha activa es esencial que sepamos que todo esto existe y que las personas son seres humanos que tienen buenos y malos días.



- **Prácticalo:** estos consejos son muy útiles, pero debes practicarlos para poder escuchar de manera activa, de forma consistente cuando te comuniques con los demás.



Puedes encontrar más actividades y materiales que pueden ser de utilidad en la Página de Capital Humano en Conócenos, Conexión Saludable.