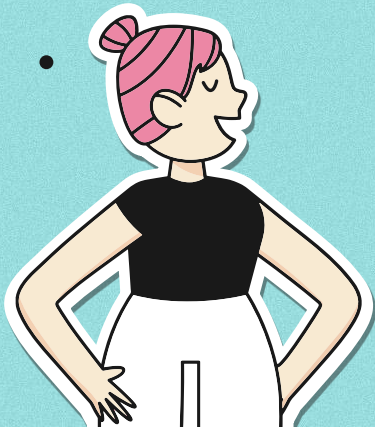




Universidad Nacional de Chimborazo

La Escucha Activa

Grupo 1



01

Introducción

La escucha activa es una habilidad comunicativa fundamental que consiste en prestar atención de manera consciente, plena y atenta a los mensajes que la otra persona desea dar, no solo enfocándose en las palabras, sino también en los gestos, el tono de voz y las emociones que acompañan este discurso.

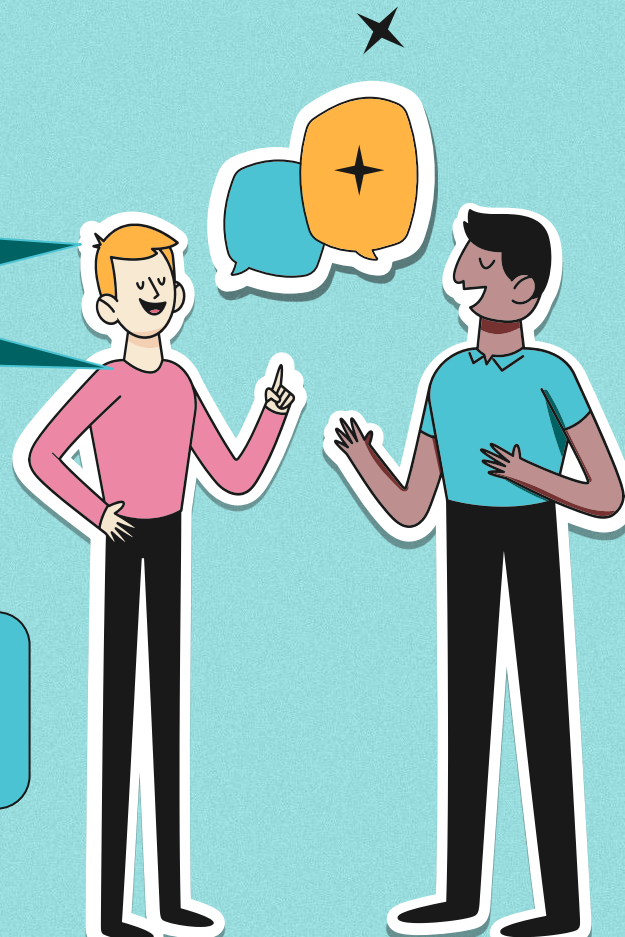


02

¿Qué es la escucha activa?

Es una forma de comunicación que implica prestar atención de manera consciente e intencional a lo que la otra persona está diciendo.

- Escuchar activamente significa estar presente en la conversación, mostrando interés genuino y disposición para entender sin interrumpir ni juzgar.



Características

03

Para practicar una escucha activa es fundamental desarrollar ciertas características que nos permite conectar realmente con quien hablamos



1. Atención Total:
Escuchar activamente
Dejar de lado las distracciones
2. Comprensión profunda
Tenemos que entender el mensaje completo





3.

Retroalimentación

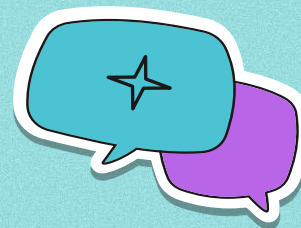
Es la respuesta consciente, empática y respetuosa que se da al interlocutor para demostrar que se ha comprendido su mensaje. Refuerza la confianza y mejora la comunicación.



4.

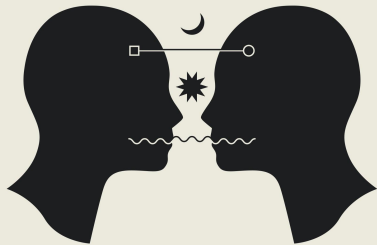
No juzgar.

Es adoptar una actitud abierta y comprensiva, sin criticar ni sacar conclusiones apresuradas. Permite escuchar con empatía y respeto, reconociendo que cada persona tiene su propio contexto.



5. EMPATÍA

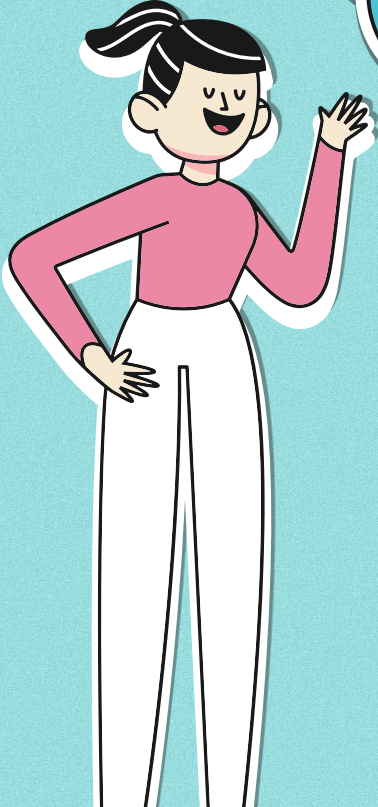
La empatía se puede definir como “la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar”.



6. CLARIFICACIÓN

Esto se refiere a explicar mejor algo que puede estar confuso o poco entendido. Es una herramienta muy útil en el proceso de aprendizaje.





04

Beneficios

Facilita la resolución de conflictos

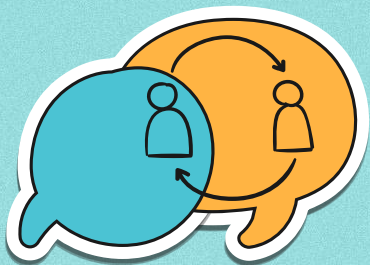
Al escuchar con una mayor atención, se comprenden mejor las causas del problema y se pueden encontrar soluciones de manera más tranquila y positiva.

Dos compañeros discuten por un proyecto, pero al escucharse de una manera tranquila comprenden mejor sus puntos de vista y llegan a un acuerdo justo.

Impulsa la colaboración y el trabajo en equipo

Escuchar a los compañeros de manera activa promueve el respeto, la coordinación y una mejor toma de decisiones grupales.

En un trabajo grupal,
todos se escuchan con
respeto, reparten tareas
de forma justa y logran
un mejor resultado.



Eleva la autoestima del que habla.



Permite al que escucha identificar intereses y sentimientos del que habla.



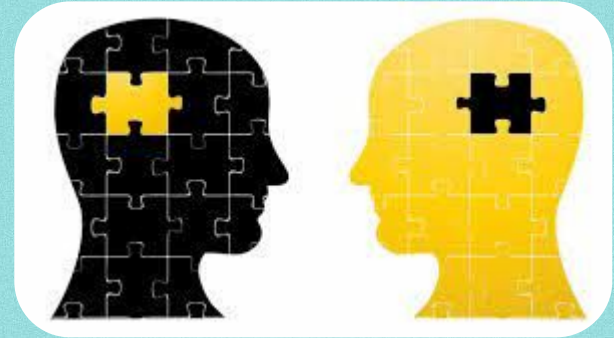
Proyecta una imagen de respeto e inteligencia.



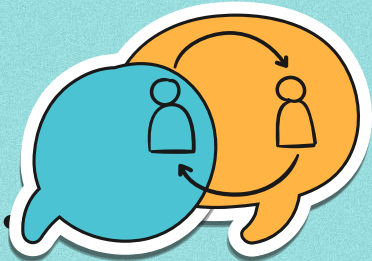
Aprendemos de las experiencias de nuestros interlocutores.



Incrementamos la capacidad de influir sobre ellos.



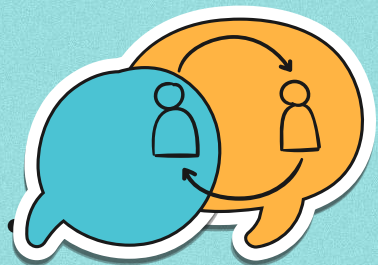
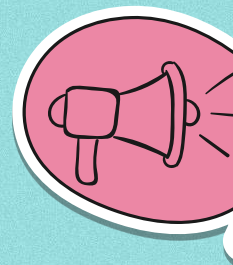
Mejoramos nuestras habilidades de liderazgo.



★ Reduce malentendidos y
mejora la comunicación.



★ Fortalece las relaciones
interpersonales.



05

Técnicas

Vaciar la mente

Esta técnica ayuda a escuchar sin filtros ni distracciones mentales. Una mente despejada permite recibir el mensaje del otro sin interrupciones internas, escuchando no solo lo que dice sino lo que necesita



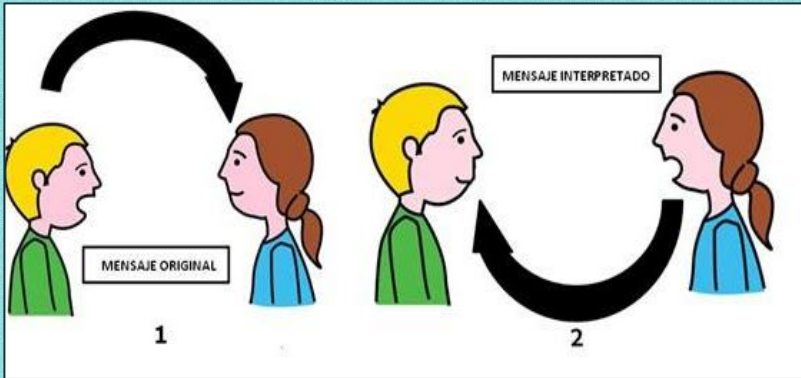


Evitar interrumpir

- La persona debe dedicar toda su atención y energía sobre algún tema que se esté hablando con otra persona.
- Cualquier idea o comentario se lo menciona al último.
- Ejemplo: una reunión de amigos



Paráfrasis y resumen



Reescribir con otras palabras lo que entendiste de la otra persona pero sin perder las ideas.

Ejemplo: Estoy muy estresada porque tengo que entregar dos trabajos y estudiar para un examen y siento que no tengo tiempo suficiente.

Reducir lo más que se pueda y tomar en cuenta las ideas principales más importantes.

Ejemplo: cuando una amiga te cuenta sus problemas en varios ámbitos de la vida.



Hacer preguntas específicas y abiertas

Una vez que termine la persona de hablar acerca de cualquier tema, se pueden ejercer preguntas específicas y abiertas, evitando ejercer un juicio propio.

Por ejemplo:

- “Cuéntame más al respecto”.
- “¿Cómo te sentiste?”
- “¿Qué fue lo que te hizo ir tras esa opción?”



Evita hacer preguntas o declaraciones que indiquen que estás emitiendo juicio.

Por ejemplo:

- En lugar de “¿Por qué harías eso?”, pregunta “¿Qué te motivó a hacer eso?”.
- En vez de decir “Realmente no quisiste decir eso, ¿verdad?”, pregunta “¿Qué quisiste decir con eso?”.



¡Gracias :D!

