

Consejos para ser un buen oyente activo

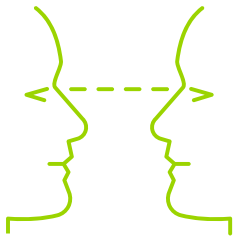
1



Consejos para ser un buen oyente activo

Recuerda el viejo dicho de tener dos orejas y una boca. Quizás se supone que debemos escuchar el doble de lo que hablamos. Sea lo que sea, comienza con la decisión de escuchar.

2



Mantener el contacto visual

En la medida en que todos os quedéis cómodos.

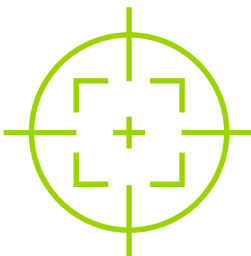
3



Escuche el 75%, hable el 25% del tiempo

Este es un consejo poderoso a menos que estés dando un discurso. Intenta permitir que la otra persona hable más que tú y escúchala.

4



Minimizar las distracciones externas

Apagar la televisión. No utilices tu teléfono celular, computadora u otros dispositivos electrónicos mientras escuchas a la persona.

5



Responda apropiadamente para demostrar que comprende

Murmulle ("ajá" y "um-hmm") y asienta. Levanta tus cejas. Diga palabras como "De verdad", "Interesante", así como indicaciones más directas: "¿Qué hiciste entonces?" ¿y qué dijo ella?" Cuando respondas, habla con el mismo nivel de energía que la otra persona. Esto ayudará a la persona que está hablando a saber que realmente se comunicó con usted y no tendrá que repetir lo que dijo.

Consejos para ser un buen oyente activo

6



Concéntrese únicamente en lo que dice el hablante

Intenta no pensar en lo que vas a decir a continuación. La conversación seguirá un flujo lógico después de que el orador exprese su punto.

7



Deje que el orador termine el punto que estaba planteando

Nuestro cerebro funciona cuatro veces más rápido que cuando hablamos. Trate de no terminar sus oraciones ni interrumpirlas. Espere pausas. Cuando el orador haga una pausa, es posible que usted pueda intervenir y hacer una pregunta aclaratoria. Si no hay pausas largas, espere hasta que el orador haya terminado de expresar su idea.

8



Manten una mente abierta

Espere hasta que el orador termine antes de decidir que no está de acuerdo. Trate de no hacer suposiciones sobre lo que piensa el hablante.

9



Comprométete

Haga preguntas para aclarar, pero, una vez más, espere hasta que el orador haya terminado. De esa manera, no interrumpirás su línea de pensamiento. Después de hacer preguntas, parafrasee su punto para asegurarse de no haber entendido mal. Comience con: "Entonces estás diciendo..."

10



Se respetuoso

Hágales saber que se toma en serio sus puntos de vista e ideas. Esté dispuesto a comunicarse con los demás en su nivel de comprensión y actitud ajustando su tono de voz, ritmo de habla y elección de palabras para demostrar que es empático y trata de imaginar estar donde están ellos en ese momento.