

2.1. QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA

¡Un paso adelante! Jóvenes dinamizadores

“Nuestro peor problema es que no escuchamos para entender sino que escuchamos para contestar”

Para una buena comprensión del problema, es fundamental **escuchar con atención** lo que nos están diciendo. Y escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también **los sentimientos, ideas o pensamientos** que subyacen a lo que se está diciendo.

Normas para saber escuchar:	Elementos a evitar:
<ul style="list-style-type: none">-Conocer e interpretar el lenguaje verbal y corporal del otro.-Generar un clima emocional acogedor.-Expresar al otro que le escuchas.-Mostrar empatía (“entiendo lo que sientes”, “noto que”...)-Mostrar que se acepta lo que dice aunque no se esté de acuerdo.-Emitir palabras de refuerzo o cumplidos (“me encanta hablar contigo”, “esto es muy divertido”).-Resumir (“o sea, que lo que estás diciendo es...”).-Pedir que se aclare todo aquello que no se ha comprendido.-Respetar los silencios que se produzcan de forma natural en la conversación.-Disposición psicológica, es decir, observar al otro y tener una disposición.	<ul style="list-style-type: none">-Evitar distraerme-No interrumpir al que habla-No juzgar-No ofrecer ayuda a soluciones prematuras-No rechazar lo que el otro está sintiendo-No contar tu historia cuando el otro desea hablarte-Evitar el “síndrome del experto”