

## **Comunicación: La escucha activa**

La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido. Existen varios niveles de escucha que se pueden emplear dependiendo de que del nivel de entendimiento que se alcanza en cada caso:

- Parafrasear, es decir, resumir lo que ha dicho. Si alguna parte nos ha llamado la atención, podemos resaltar las palabras que más nos han impactado. Es una forma de dirigir la conversación, porque el hablante va a ampliar la información sobre lo que hemos subrayado.
- Reflejar el estado emocional. Además de que se le ha entendido, se le muestra que se sabe cómo se siente. Ayuda; pero no basta con decir: "sé cómo te sientes" o "te entiendo".
- Validar: mostrar que se acepta lo que dice, aunque no se esté de acuerdo. Es aceptable lo que se dice, se entiende; aunque no se esté totalmente de acuerdo.
- Estar completamente de acuerdo. Hay gente que la única forma que tiene de aceptar la empatía del otro es a través del acuerdo completo de la otra persona.

En cualquier caso, se puede cualificar lo que se dice como una opinión propia y no como una afirmación indiscutible. Se hace introduciendo un tono en la expresión que relativice lo que se dice o utilizando frases como: desde mi punto de vista, en mi opinión, etc.

Hay que tener en cuenta que no se puede aceptar aquello con lo que no se está de acuerdo; pero se puede validar lo que se oye y mostrar la discrepancia como una opinión propia. Hay veces en las que la opinión de uno no puede ser de ninguna forma aceptada, aunque sí oída.

Los ejercicios para comunicarse activamente dan resultado si los que hablan tienen algún punto en común en el que estén de acuerdo. Si no es así, hacer ejercicios de comunicación puede llevar a un distanciamiento entre los que lo hagan en lugar de acercarlos.

Para una mejor comunicación es necesario también:

- Tener habilidades expresivas
- Encontrar formas no defensivas de expresarse

### **Qué no hacer en la escucha activa**

A continuación, enunciamos algunos fallos en los que puedes caer cuando pretendes realizar una escucha activa.

- No rechazar las emociones que el otro manifiesta. Las emociones son reacciones automáticas que frecuentemente se dan en determinadas circunstancias; pero que no son obligatorias y no las controlamos. Por eso, decir a una persona que no debería sentir lo que siente implica un reproche sobre una conducta sobre la que la persona no tiene control. Hay que tener en cuenta que no está en su mano modificar ese sentimiento.
- No juzgar. Recuerda el dicho bíblico: no juzgues y no serás juzgado.
- No solucionar el problema. Quien te lo está planteando quiere compartirlo contigo, pero él (ella) es la responsable de solucionarlo. Tú solamente puedes escuchar y dar tu opinión.
- No interrumpir. Espera a que la otra persona te dé paso, aunque no estés de acuerdo con lo que dice.
- No cuentes tu propia historia. Recuerda que nadie escarmienta en cabeza ajena. Además, si te está contando algo es para que entiendas su problema y, si cuentas tu historia estaréis centrándoos en la tuya.
- No des un consejo que no te hayan pedido.
- No descalifiques cuando des tus opiniones.

Fuente: [http://www.psicoterapeutas.com/terapia\\_de\\_pareja/escucha\\_activa.html](http://www.psicoterapeutas.com/terapia_de_pareja/escucha_activa.html)