



Habilidades para la vida Comunicación asertiva

Aprendiendo a escuchar y ser escuchados.

Cada día se debe usar más un estilo de comunicación, que permita la escucha activa, es decir, que se refiere a la forma de comunicación, que los hablantes se sientan entendidos y atendido por el otro oyente; donde sus sentimientos, emociones, son aceptados sin ser juzgados, donde el oyente sin interrumpir, a su debido tiempo, emite su opinión, sin emitir juicios de valor y menos descalificar. Donde el lenguaje corporal o comunicación no verbal, del oyente activo, es receptiva, sin brazos cruzados y con adecuado contacto visual.



Cuando se escucha de manera activa, el objetivo no es solucionarle el problema al otro, lo que se desea es lograr que el hablante reconozca y entienda sus sentimientos para que encuentre por sí mismo una posible solución. Sólo si el oyente logra ponerse en el lugar del otro, puede orientar hacia una posible solución válida acorde con la realidad.

Sugerencias para poner en práctica una escucha activa.

- Prestar atención a la persona con quien se entabla una conversación, hará que la otra persona se sienta cómoda, permitiendo una charla más cálida, que pudiera dar pautas para una mejor profundización de lo tratado.
- Es necesario que la otra persona sienta que se está listo para ser escuchada, es necesario mantener una postura física que le haga ver que está abierto y dispuesto a escuchar lo que la otra persona tenga que decir.
- Haz contacto visual con el hablante. El contacto visual es una manera sencilla de indicarle a la otra persona que le estás prestando atención. En ocasiones, el contacto visual se siente incómodo, esto se volverá más sencillo con la práctica.
- Expresar tu atención mediante tu voz es importante. Esto puede ocurrir cuando se habla por teléfono o cuando se va dentro de un carro, o en otros lugares donde no se puede mostrar que se está atento con el lenguaje corporal. En este caso, se puede expresar que se está escuchando si se pronuncian elementos mínimos que incentiven a la otra persona.
- Se sugiere evitar juzgar y adoptar una actitud abierta sin juicio previo. Sin valorar lo que se está escuchando, aceptando lo que se escucha tal como viene.
- Reformular lo que la otra persona dice con sus propias palabras, permite chequear si se ha entendido bien al otro.

Ref.- Habilidades para la vida. Sánchez Mora, Ana (2007). UNICEF.

San Salvador, 13 de octubre de 2021.