



¡Escuche bien!

5 consejos para fomentar la confianza y el respeto

La escucha activa es una técnica que suelen utilizar los líderes y orientadores para fomentar la confianza, la empatía y las buenas relaciones. Es una habilidad que puede tener un impacto positivo en las personas, tanto a nivel profesional como personal. Estos son cinco consejos básicos para empezar.

Comprométase: Practique escuchar con intención. No juzgue mientras se enfoca en lo que dice la otra persona y trata de entender su punto de vista.

Esté presente: Las señales no verbales son una buena forma de demostrar que usted está prestando atención, incluyendo tener una postura adecuada, mantener contacto visual y asentir con la cabeza para indicar comprensión. Considere las posibles distracciones y decídase conscientemente a ignorarlas o eliminarlas.

Sea respetuoso: Permita que la persona comparta sus pensamientos por completo. Observe las señales de la persona que habla y determine si debe igualarlas. Fíjese si está hablando en voz baja, si la conversación es privada o si está utilizando un lenguaje para estar atento y reflexionar.

Comprenda: Haga preguntas de reflexión o aclaración para demostrar su comprensión e interés. Haga un resumen de lo que ha escuchado para demostrar que entendió el mensaje correctamente.

Responda: Una vez que usted haya demostrado que comprende el punto de vista de la persona, es su turno de contribuir a la conversación. Hágalo reconociendo a la persona que habla y participando activamente en el tema que están tratando.

Un dato interesante: Si la persona está inquieta, eso no siempre es una señal de distracción. Para algunas personas, puede ser un mecanismo de afrontamiento que les ayuda a escuchar mejor.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com.

