



ESCUCHA ACTIVA

Escuchar activamente es esperar a que el otro termine de expresarse y prestarle atención para entender bien lo que nos dice o siente, y a continuación responder o exponer nuestros pensamientos. Así, **“el arte de escuchar es, en gran medida, el arte de esperar”**.

LA ESCUCHA ACTIVA:

- ⊙ Facilita que su hijo exprese sus sentimientos, dudas, preocupaciones, alegrías, deseos, etc.
- ⊙ Hace que su hijo se sienta escuchado y por tanto tenido en cuenta. Esto facilitará que también su hijo desee escuchar sus ideas y consejos.
- ⊙ Favorece un ambiente propicio para la comunicación entre ustedes y su hijo.

¿Cómo puedo facilitar a mi hijo que exprese sus ideas o sentimientos para “escuchar activamente”?

- ⊙ “¿Te gustaría hablar sobre ello”?
- ⊙ “Me gustaría saber qué piensas sobre esa cuestión”
- ⊙ “Sigue, cuéntame que te preocupa”.
- ⊙ “Me interesa su punto de vista”.
- ⊙ “Parece que esto es importante para ti. ¿deseas que hablemos?”

¿Cómo no se facilita que mi hijo exprese sus ideas o sentimientos?

- ⊙ Ofreciéndole consejos y soluciones sin antes escucharle.
- ⊙ Juzgando o criticando lo que cuenta. Con ello solo conseguiremos que deje de resultarles cómodo hablar de sus cosas con nosotros.
- ⊙ Menospreciando sus puntos de vista, sus ideas.
- ⊙ Dándole un sermón sin permitir que él exponga su punto de vista o plantee sus propias soluciones.
- ⊙ Amenazándolo, perderemos su confianza y tenderá a ocultar cosas.

¿Qué pasa cuando no escuchamos a la otra persona?

- Ⓒ Se siente rechazada.
- Ⓒ Le hace sentirse molesta con la situación.
- Ⓒ Intenta hacerse oír elevando la voz o discutiendo.
- Ⓒ Se pone a la defensiva y se niega hablar con nosotros.
- Ⓒ Le hace sentir inferior o que no tiene en cuenta lo que dice.
- Ⓒ Le hace sentir incomprendida.
- Ⓒ Se siente frustrada.