

LA MEJOR MANERA DE DESARROLLAR UNA ESCUCHA ACTIVA

Tags: Autoestima, Ayuda, Solidaridad, Familia, Comunicación asertiva, Felicidad, Vida plena.

La escucha activa es una habilidad importante que puede ayudarnos a construir relaciones más sólidas, resolver conflictos y tomar mejores decisiones. Cuando escuchamos activamente, estamos prestando atención no solo a las palabras de la otra persona, sino también a sus sentimientos y emociones, y eso merece todo nuestro respeto. Esto nos ayuda a comprender mejor su perspectiva y a encontrar formas de apoyarlos.

Aquí hay algunos consejos para mejorar tus habilidades de escucha activa:

- Mantén el contacto visual y asiente con la cabeza para mostrar que estás prestando atención.
- Haz preguntas para aclarar lo que no entiendas.
- Repite lo que la otra persona ha dicho para asegurarte de haberlo entendido correctamente, no estés interrumpiendo.
- Evita interrumpir o hacer juicios, deja el celular.
- Sé paciente y comprensivo.

La escucha activa es una habilidad que requiere práctica, pero es una habilidad que vale la pena desarrollar. Cuando escuchamos activamente, estamos construyendo relaciones más sólidas, resolviendo conflictos y tomando mejores decisiones.