



La Escucha Activa



Objetivos

1	Facilitar la comunicación con la otra persona (técnica complementaria de la reformulación), con potentes implicaciones socioemocionales.
---	--



Tipo de Técnica

Básica y fundamental, necesaria para hacer progresar cualquier comunicación interpersonal.



Explicación

Como habilidad comunicativa, supone poner en marcha distintas habilidades:

- ◆ Mostrar una conducta positiva espontánea y una actitud receptiva.
- ◆ Articular componentes no verbales adecuados de escucha: contacto ocular, expresión facial, proxémica, asentimiento con la cabeza, sonrisas...
- ◆ Identificar el contenido de lo que se está comunicando.
- ◆ Prestar atención a los componentes no verbales de la comunicación.
- ◆ Prestar atención a si existe adecuación entre los componentes verbales y no verbales.
- ◆ Utilizar adecuadamente los turnos de habla: ceder y tomar la palabra.



Cuándo Usarla

En cualquier tipo de comunicación, y a fin de facilitar su progreso. Resulta prácticamente inseparable de la reformulación, para mediar en la comunicación: *¿Podrías explicarnos mejor...?, ¿piensas que...?, ¿qué quieres decir con eso de...?*



Ejemplo



Propuestas Prácticas Varias



