



LA ESCUCHA ACTIVA COMO FACTOR DE PREVENCIÓN

0. ¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Escucha activa es una habilidad que implica estar presente y atento a la conversación, comprender el mensaje del emisor y ofrecer respuestas empáticas y reflexivas. La escucha activa marca un estilo en la relación.

♥ No solo oír

Es más que solo oír las palabras; es comprender el significado, el tono y el contexto. Es saber acoger y escuchar lo que el otro dice pero también lo que no dice.

♥ Interacción consciente

Demuestra que valoras al emisor y te esfuerzas por comprender su perspectiva.

1. IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es esencial para las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y el desarrollo personal.

Es importante retirar de nuestro pensamiento cualquier juicio que venga a nuestra mente al escuchar al otro. No podemos hacer alianza con nada de lo que la persona exprese.

♥ Conexión y confianza

Fomenta la confianza y el entendimiento mutuo.

♥ Mejor comunicación

Reduce los malentendidos y facilita una comunicación efectiva.

♥ Empatía y comprensión

Permite ponerse en la piel del otro y comprende su punto de vista.

2. BENEFICIOS DE LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa mejora la comunicación, fortalece las relaciones y facilita la resolución de conflictos.



♥ **Relaciones más fuertes**

Fortalece las conexiones con otras personas.

♥ **Mejor toma de decisiones**

Facilita una mejor comprensión del problema y sus soluciones

♥ **Reducción de conflictos**

Ayuda a evitar malentendidos y a encontrar soluciones pacíficas.

3. ELEMENTOS CLAVE DE LA ESCUCHA ACTIVA

Para ser oyente activo, es fundamental prestar atención al lenguaje verbal y no verbal del emisor.



Contacto visual: Demuestra interés y atención al emisor y observa su lenguaje no corporal.



Escucha atenta: Presta atención a las palabras y al tono de voz del emisor: escucha contenidos, sentimientos y demandas.



Procesamiento del mensaje: Reflexiona sobre lo que escuchas para comprender el mensaje.



Formula preguntas aclaratorias: Asegúrate de comprender el mensaje y pide aclaraciones si es necesario.

4. PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA

Hay diferentes técnicas para mejorar tu capacidad de escucha activa:

1. Lenguaje corporal

Utiliza el lenguaje corporal para demostrar interés y atención.

2. Parafraseo o espejo

Repite el mensaje del emisor con tus propias palabras. Haz de espejo, es decir, da “acuse de recibo” de lo que vas escuchando, da muestras verbales de lo que escuchas y comprendes acerca de lo que dice la persona. No es solo asentir con la cabeza, es importante verbalizar lo que percibes.

3. Empatía

Trata de entender las emociones del emisor. Cuando la persona siente que ha sido entendida y comprendida, sobre todo en sus sentimientos, experimenta alivio y se estimula a seguir avanzando y profundizando en su relato.



4. Respetar los momentos de silencio

Es importante no querer llenar los silencios con palabras nuestras, la persona necesitará ese silencio para ordenar sus ideas y sus sentimientos y seguir profundizando en su situación.

5. APLICACIONES DE LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es fundamental en diferentes Ámbitos, desde las relaciones personales hasta el entorno profesional, pasando por las posibles situaciones de acoso o abuso.

♥ Relaciones personales

Fortalece las relaciones con nuestros destinatarios, amigos y familiares.

♥ Trabajo en Equipo

Facilita la colaboración y el entendimiento mutuo.

♥ Posible denuncia o desahogo

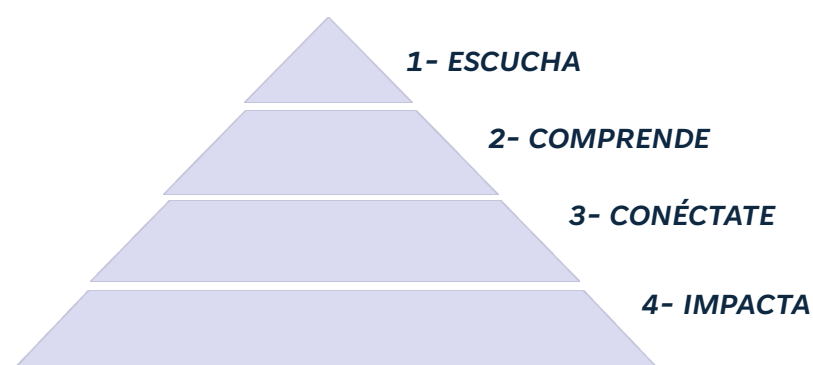
Mejora la comprensión del problema o abuso, facilitando la intervención.

♥ Liderazgo

Crea un ambiente de confianza y comunicación abierta.

6. CONCLUSIÓN Y LLAMADA A LA ACCIÓN

La escucha activa es una habilidad esencial que mejora la comunicación, fomenta la confianza y facilita la resolución de conflictos.



Practica la escucha activa en tu día a día y observa cómo tus relaciones y tu comunicación se transforman.



RECURSOS PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EN LA ESCUCHA ACTIVA

1. Mini videos de ejercicios de escucha activa

<https://www.youtube.com/shorts/l-qApCHjP34>
<https://www.youtube.com/shorts/F1aBiTuh0nE>
<https://www.youtube.com/shorts/0uuLMACxMz8>
<https://www.youtube.com/shorts/1w-iQ9sTPIU>
<https://www.youtube.com/watch?v=JLi7dLJAEuU>

2. Mini videos de una escucha no activa

<https://www.youtube.com/watch?v=qlfSshMRDR4>
<https://www.youtube.com/watch?v=asI2VtNfu2s>

3. Video para entender el lenguaje corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=M4wm910gsQs>

4. Video: niveles de escucha activa

<https://www.youtube.com/watch?v=yGTkqHeo2Pc>

5. Test de escucha activa (ANEXO I)

6. Para leer:

- “Escuchar para ser”, Franz Jalics
- <https://asana.com/es/resources/active-listening>



RECURSOS PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EN LA PREVENCIÓN

1. Elaborar un decálogo de Prevención

Actitudes que prevengan los malos tratos, el acoso, el abuso, etc

2. Para leer

- <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/lectura-libros-ninos/libros-prevenir-evitar-abuso-sexual-infantil>
- “Que no se pasen contigo”, Jocelyne Robert. Ed. Octaedro
(Los abusos sexuales explicados a los niños, entre 4 y 12 años)
- “¿De qué color son los secretos?”, Marga García. Ed. Sentir
(Para trabajar la prevención de abuso sexual infantil)
- “El libro de los secretos”, Sophie Benini

3. Canciones (para trabajar con menores)

<https://www.youtube.com/watch?v=mguwHW-V1GM>

https://www.youtube.com/watch?v=7HxnaZG_oAI

<https://www.youtube.com/watch?v=6s-4rHwVazQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf5vK6taL6M>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks3zd-XNOXw>

<https://www.tiktok.com/@tiatully1/video/7288878295557475589>

<https://radioteca.net/audioseries/si-te-tocan-canciones-para-prevenir-el-abuso-infan/>

<https://www.youtube.com/watch?v=clc9LkC4FLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=n2FHLZvZby4>

<https://www.youtube.com/watch?v=p4qfbu815s0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNu-A9dZPsE>

4. Juegos on line

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508545-busqueda_de_palabras_cuidado_y_proteccion.html



https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508742-completa_los_espacios_la_esencia_de_la_hospitalidad.html

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508893-juego_de_desenigma_temas_de_injusticia.html

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/23187545-jogo_da_memoria_tu_importas.html

5. Vídeos / Cuentos

<https://www.youtube.com/watch?v=qhKoCFQ3Yog> (entorno al Consentimiento, para niños hasta 12 años))

https://www.youtube.com/watch?v=4nE_mj94mn4 (entorno al Consentimiento, para adolescentes)

https://www.youtube.com/watch?v=i_92-NovRT0 (peligros de internet para adolescentes)

<https://www.youtube.com/watch?v=fADhdsIEip0> (para Educación Infantil, 3-5 años)

<https://www.youtube.com/watch?v=CA0Zn-ZybLw> (para niños de 6 a 12 años)

<https://www.youtube.com/watch?v=ldYS1mkNsVs> (para niñas de 6 a 12 años)

<https://www.youtube.com/watch?v=pUgGAYAv64Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=vDdT7zGfkrE>

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8> (para adolescentes)

<https://www.youtube.com/watch?v=Hb4X53dmMPo> (la primera parte se puede trabajar con pre adolescentes y adolescentes)

https://www.youtube.com/watch?v=dkN_EBwA-MM

<https://www.youtube.com/watch?v=cGvGnK46PE4>

IMPORTANTE: Antes de trabajar cualquiera de estos recursos, es imprescindible visualizarlos o leerlos para estar seguros de que se adapta y es adecuado para las personas con las que los vayamos a trabajar.