

5 consejos para escuchar con empatía

Tomar medidas activas para escuchar con una mente abierta y escuchar acerca de lo que alguien está pasando muestra que se preocupa por él o ella. Esto puede ayudar con sus allegados, así como con las personas en su vida con diferentes orígenes. Escuchar empáticamente significa ir más allá de las palabras y entender los sentimientos detrás de ellas. Cuando alguien está molesto, estar disponible para escuchar y mostrar compasión es lo más útil que puede hacer.

No emita juicios de valor

Concéntrese en tener una mente abierta. Si empieza a reaccionar a algo, reconozca lo que está sucediendo y haga todo lo posible para dejarlo ir. Está tratando de estar ahí para alguien más cuya experiencia es válida, incluso si difiere de la suya. No es necesario estar de acuerdo con lo que alguien dice para mostrarle que le importa.

Sea amable

Dele a la persona su completa atención. Elimine las distracciones y no mire su teléfono. Muestre su interés inclinándose hacia adelante y haciendo gestos como asentir con la cabeza. Agregue comentarios verbales ocasionales como "correcto" o "claro". Mantenga una postura abierta al no cruzar los brazos. No interrumpa, dé consejos, corrija a la persona, suprima sus sentimientos o haga nada para evitar que hable.

Esté atento

Presta atención no sólo a las palabras de la persona, sino también al tono de voz, el lenguaje corporal y cualquier otra cosa que pueda ayudarte a entender sus emociones. Trate de ponerse en los zapatos de esa persona y obtener una perspectiva más profunda de lo que está atravesando.

Esté cómodo con el silencio

Recuerda el dicho "El silencio es oro". No trate de llenar el espacio, deje que la persona siga a su propio ritmo. Podría estar pensando en qué decir a continuación, tratando de mantener el control de sus emociones o podría ser que esté llegando a una comprensión como resultado de hablar con usted.

Esté allí para la persona de vez en cuando

Cuando sea su turno de hablar, parafrasee lo que ha oído y no sugiera una solución. Haga preguntas abiertas para mantener la conversación y aclarar los comentarios si es necesario. Pregúntele cómo se sintió cuando algo sucedió. Que responda a su propio tiempo. Cuando termine la conversación, vea si le gustaría sentarse a hablar en otro momento y asegúrese de ponerse en contacto con él o ella después.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llame o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Fuentes:

- *7 Tips for Empathic Listening (7 Consejos para la escucha empática).* (s/f). Consultado el 31 de julio de 2020, de www.crisisprevention.com/Blog/7-Tips-for-Empathic-Listening
- *Ramchandani, J. (5 de enero de 2019). What is empathetic listening? (¿Qué es la escucha empática?).* Consultado el 31 de julio de 2020, de <https://medium.com/we-learn-we-grow/what-is-empathic-listening-34a164f572a0>