

PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES

HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

La escucha activa es una técnica de comunicación que consiste en concentrarse plenamente en lo que dice otra persona, comprenderlo y responder a ello. Requiere atención, esfuerzo y paciencia, y es una habilidad esencial para construir relaciones positivas y sanas.

Escuchar activamente es importante para las personas con ansiedad social porque ayuda a desarrollar habilidades y relaciones sociales, que son componentes clave para controlar la ansiedad social. Cuando escuchamos activamente, somos capaces de comprender y conectar con los demás, lo que puede reducir los sentimientos de aislamiento y miedo. Además, la escucha activa puede reducir los malentendidos, los conflictos y la incomodidad social que pueden exacerbar la ansiedad social.

Cómo practicar la escucha activa:

1. Céntrate en el hablante: Presta toda tu atención al orador. Deja a un lado las distracciones, como el teléfono u otros dispositivos, y concéntrate activamente en la persona que habla.
2. Muestra interés: Utiliza el lenguaje corporal y las señales verbales para mostrar que estás comprometido e interesado en lo que dice la persona. Asiente con la cabeza, mantén el contacto visual y haz preguntas aclaratorias.
3. Aclara y confirma: Cuando el hablante termine de hablar, aclara y confirma lo que has entendido. Repítele lo que has oído y pídele confirmación de que lo has entendido correctamente.
4. Evita interrumpir: Espera a que el hablante termine de hablar antes de responder. No interrumpas ni le cortes a mitad de la frase.
5. Empatiza: Intenta ponerte en el lugar del hablante y comprender su punto de vista. Muestra empatía y apoyo reconociendo sus emociones, experiencias y sentimientos.
6. Responde adecuadamente: Responde adecuadamente a lo que ha dicho la persona que te está hablando. Si está expresando un problema o una preocupación, ofrece sugerencias o apoyo. Si dice algo positivo, felicítale o alégrate por él.
7. Practica: Practica la escucha activa con amigos, familiares y en situaciones sociales. Cuanto más practiques, más natural y eficaz te resultará.

Con práctica y paciencia, puedes convertirte en un oyente activo y disfrutar de conexiones más significativas con los demás. Además, ten en cuenta que esta información no sustituye al consejo, diagnóstico o tratamiento médico.