

Habilidades para una Comunicación Efectiva

Escuchar activamente

Escuchar activamente es una de las herramientas más importantes para una comunicación efectiva. Un componente importante para escuchar activamente es decirle a su pareja que él o ella ha sido escuchado(a) y entendido(a). El escuchar activamente sucede cuando las parejas:

Toman turnos al hablar.

Se escuchan uno al otro sin interrumpir.

Asienten con la cabeza y hacen contacto visual.

Parafrasear

Parafrasear ayuda a aclararle a su pareja que su mensaje ha sido recibido.

Al parafrasear, puede ser útil empezar con una frase como, “te escucho decir que...”

Reflejar

Reflejar los sentimientos de su pareja nos ayuda a reconocer su estado emocional.

Una forma de reflejar los sentimientos de su pareja puede ser, “Parece que te sentiste (agregue el sentimiento aquí) porque (agregue la razón detrás de los sentimientos de su pareja).”

Pida Clarificación

Pida clarificación de una manera curiosa, sin acusar, para mostrar interés y atención a la experiencia de su pareja. Por ejemplo: *“Quiero entender. ¿Te sentiste frustrado(a) porque pensaste que había alargado mi despliegue apropiado? ¿O solo porque no nos veríamos tan pronto como habíamos pensado?”*

Pida más información

Pida más información para mostrar su interés y atención a la experiencia de su pareja. Por ejemplo: *“Dime más acerca de cómo fue vivir en casa de tus padres mientras yo no estaba.”*

Ser curioso(a)

Ser curioso(a) incluye hacer preguntas sobre la historia detrás de las opiniones, sentimientos, y reacciones de su pareja. Su curiosidad demuestra que usted valora las experiencias de su pareja. Por ejemplo: *“Darle regalos a los niños parece ser muy importante para ti. ¿Hay una historia detrás de eso?”*