



PROYECTO O-CITY

Módulo IV.1 Habilidades Interpersonales



Erasmus+

Project funded by: Erasmus+ / Key Action 2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Knowledge Alliances.

1. Documento de lección

Lección 1 Topic 2 Escucha Activa

Diferencia entre oír y escuchar

Introducción

La investigación sugiere que recordemos:

10% de lo que leemos 20% de lo que escuchamos 30% de lo que vemos

50% de lo que vemos y escuchamos

70% de lo que discutimos con otros 80% de lo que experimentamos personalmente 95% de lo que enseñamos a otros.

(Valle, 1924)



Source: https://www.researchgate.net/figure/The-Cone-of-Learning-Edgar-Dale_fig1_336205836

1

Escuchamos constantemente, para obtener información, para aprender, para comprender, para asimilar, para buscar una explicación, o simplemente por placer... Sin embargo, cuando se trata de convertir esas entradas en acción, parece que recordamos solo del 20 al 50% de toda la información recibida. Esto significa que cuando alguien nos da información o instrucciones valiosas, simplemente no entendemos el mensaje completo, y si hubiéramos capturado la idea más importante/general dentro de la tasa del 20-50 %, en cualquier caso, dejaremos de lado información importante. elementos. Esto también significa, por otro lado, que cuando somos nosotros los que hablamos con los demás, pueden olvidar más de la mitad de nuestra conversación.

Una vez que se complete y apruebe esta lección, los alumnos podrán:

1. Diferenciar oír de aprender.
2. Comprender la importancia de las habilidades de escucha activa.

En esta lección, aprenderemos cómo centrar nuestra atención en un mensaje determinado mejora nuestra habilidad de comunicación general y nuestra capacidad para dar respuestas adecuadas.

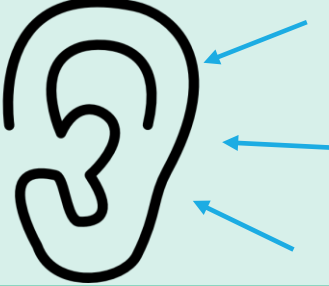
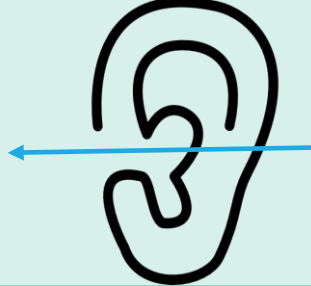
1. Oír vs Escuchar

Esta lección se presenta entre los contenidos sobre escucha activa. A modo de introducción, me parece importante empezar por diferenciar entre oír y escuchar, para evitar futuras confusiones.

Según el diccionario de Cambridge:

Oír es recibir o tomar conciencia de un sonido usando tus oídos. Por ejemplo: escuchó un ruido afuera, mi abuelo está envejeciendo y no oye muy bien, tendrás que hablar más alto, no te escucho.

Escuchar es prestar atención a alguien o algo para escucharlo. Por ejemplo: ¿Qué tipo de música escuchas? ¡No has escuchado una palabra de lo que he dicho!

Hearing	Listening
	
Hearing is the perception of a sound	Listening is the understanding of a sound you hear
Hearing is one of our senses. It simply happens	Listening is an intentional process aimed at learning
Passive – physical process	Active – mental process
Involuntary	Voluntary
No concentration required	Concentration required

La escucha activa es una variante de la escucha, que profundiza en la intención y esfuerzo de comprensión. Se refiere a la capacidad de concentrarse completamente en un orador para que capte claramente el mensaje y pueda responder adecuadamente, mejorando la comprensión mutua.

1. ¿Por qué es importante escuchar?

Actualmente vivimos en un entorno donde las entradas de información son omnipresentes. Con una alta densidad de canales y dispositivos de comunicación en todas partes, ahora pasamos la mayor parte de nuestro tiempo comunicándonos, voluntariamente o no. Actualmente se estima que cada individuo está expuesto, por ejemplo, a alrededor de 5.000 anuncios por día. En esas condiciones, es imposible recordarlo todo. Por lo tanto, es importante poder enfocar nuestra atención y seleccionar la información. Y es por ello que la escucha activa se ha convertido en una habilidad fundamental.

Escuchar es invertir. Se trata de la capacidad de prestar atención activamente a los demás, y también es una forma de sentirnos comprendidos por los demás. Luego requirió que la otra persona se concentrara en lo que estamos expresando.

La escucha activa nos permite, entre otros, a:

- Intercambiar información y conocimientos.
- Desarrollar ideas.
- Discutir y resolver problemas.
- Forjar recuerdos comunes.
- Crear relaciones a largo plazo.

Más allá, la escucha activa conlleva enormes beneficios, ya que ayuda a construir nuevas conexiones y relaciones basadas en la confianza y el entendimiento mutuo. La atención prestada al entorno también aumenta tu conocimiento de diversos temas y tu capacidad de detectar problemas tempranos y anticipar soluciones.

Conclusión

Escuchar es una de las habilidades más importantes que uno puede tener. Lo bien que escuchamos tiene un gran impacto en nuestro desempeño y eficacia, y se aplica a nivel profesional o privado. Impacta positivamente la calidad de nuestras relaciones con los demás. Escuchamos para obtener información, para comprender, para disfrutar, para aprender. Al convertirnos en mejores oyentes, podemos mejorar nuestra productividad, así como nuestra capacidad para influir, persuadir y negociar. Además, evitamos conflictos y malentendidos.