

Pasos Para la Escucha Activa: Las cuatro F

La escucha activa requiere concentración. Es posible que se sienta cansado después de un periodo de escucha activa.

Puedes recordar los pasos de la escucha activa con las cuatro F: **focus, feelings, facts, and feedback.** (concentración, sentimientos, hechos y retroalimentación.)



1. Concéntrese en el orador (Focus)

- Presta toda tu atención.
- Siéntate derecho y mira al orador.
- Ignora o elimina otras distracciones (televisión, música, otras conversaciones).
- No interrumpas. No te adelantes mentalmente para planificar tu respuesta.

2. Sentimientos (Feelings)

- Escucha los sentimientos del orador además de los hechos.
- Presta atención al lenguaje corporal del interlocutor: ¿qué está diciendo de forma no verbal?

3. Hechos (Facts)

- Fíjate en cualquier hecho que no conocías antes.

4. Retroalimentación (Feedback)

- Reflexiona sobre lo que escuchaste. Parafrasea o repite: "Lo que te oigo decir es...". O "Parece que tú..." Esto no significa que estés de acuerdo con el orador, solo que lo escuchaste.
- Comunica tu atención asintiendo con la cabeza, diciendo "eh" o "sí" si es que entiendes.
- Haz preguntas para aclarar la comprensión: "¿Quieres decir que pensabas...?"
- Resume los puntos principales del orador. A continuación, el orador afirma o corrige tu percepción según sea necesario.



Photo credits: Allison Shelley All4Ed <https://images.all4ed.org/girls-talking-in-chemistry-class/>; <https://www.flickr.com/photos/all4ed/35668669474/in/photostream/>