



ESCUTA ATIVA NA UEL



ESCOTEIROS
DO BRASIL



ESCOTEIROS
DO BRASIL

O que é escuta ativa na psicologia

De acordo com a psicologia, a escuta ativa é uma técnica de comunicação assertiva, baseada na aceitação e empatia. Contudo, esse tipo de escuta é útil não só para promover a capacidade de expressar emoções ou argumentos. Ela importa para saber ouvir e perceber as razões e sentimentos dos outros.



Logo, fazer uma escuta ativa significa conectar-se com o outro por meio da metacomunicação. Isto é, captando todos os aspectos da mensagem. Postura, tom de voz, dúvidas e emoções que escapam ao que se fala são exemplos de escuta ativa.

Poder observar bem o interlocutor, percebendo também sua linguagem não verbal e seu tom de voz, favorece nossa concentração. Isso porque o nosso sistema de escuta é ativado de forma mais eficaz.



TIPOS DE ESCUTA ATIVA

Técnica do silêncio ativo

Ao praticar a técnica do silêncio ativo, uma vez que o interlocutor terminar de falar, o ouvinte opta voluntariamente por não intervir. Dessa forma, permite que o outro reflita sobre o que acabou de dizer. Logo, o interlocutor percebe o silêncio do ouvinte de forma encorajadora. Assim, tenderá a refletir e automaticamente fornecerá mais informações para esclarecer seus pensamentos.



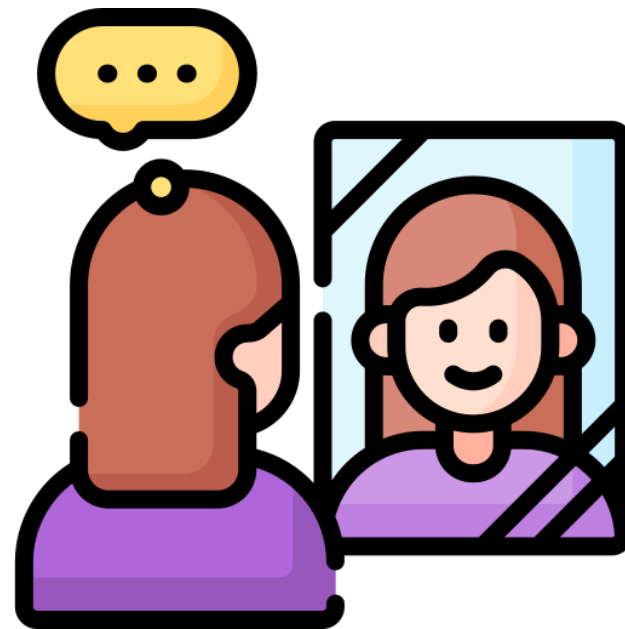
Técnica de espelhamento empático

Para sermos mais precisos, estamos falando aqui de um conjunto de técnicas que consistem em intervenções que nunca interpretam as palavras ditas pelo interlocutor.

Na prática, o ouvinte envia sinais ao interlocutor e o ouvinte, assim como um espelho, reflete o que ele acabou de dizer, sem alterar a construção da fala ou a situação psicológica em que ela ocorre. Além do mais, as técnicas de espelhamento são ferramentas para fortalecer o eu do outro.



Na verdade, elas têm o poder de criar um clima sócio afetivo acolhedor e tranquilizador. Esse clima permite que a pessoa que fala receba um feedback contínuo que, por sua vez, a leva a refletir sobre si mesma.





Benefícios da escuta ativa em sua UEL

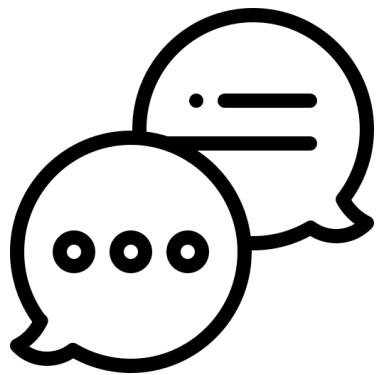
A escuta ativa tem características particulares que exigem colocar toda a sensibilidade, atenção, compreensão, e empatia de que somos capazes. Isso para que, no longo prazo, essas atitudes nos tragam diversos benefícios dependendo dos níveis das nossas relações sociais.

Por sua capacidade de estimular a abertura ao diálogo, a escuta ativa é a principal ferramenta da psicoterapia e, em geral, auxilia os relacionamentos. No entanto, ela também pode se tornar uma aliada especial nas relações diárias de cada um de nós.



Essa escuta nos permite estabelecer um contato autêntico uns com os outros e, assim, iniciar um tipo de comunicação mais eficiente e proveitoso. Além disso, aprender a ouvir ativamente, de fato, nos torna capazes de:

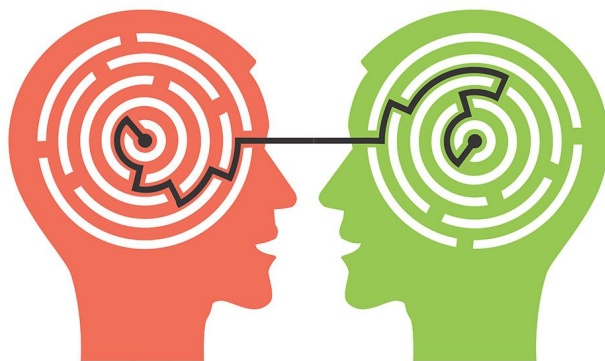
- evitar erros muito comuns que contribuem para formar “barreiras” na comunicação;
- tornar-nos mais sensíveis e atentos à experiência emocional que acompanha cada comunicação;



- Ir além do que é expresso em palavras;
- Dominar a técnica da reflexão empática que nos permite comunicar a nossa presença na relação com o outro e dar-lhe a sensação clara de ser ouvido e compreendido.

Técnicas de escuta ativa

Para colocar em prática a escuta ativa, é preciso colocar a outra pessoa em foco e evitar distrações. Isso além de tentar não formular argumentos contra enquanto a outra pessoa ainda estiver falando.





Além disso, uma das técnicas da escuta ativa consiste na atitude do receptor da mensagem. Por exemplo, essa pessoa ouvindo pode tentar não ficar entediada ou desconectada da pessoa que fala. A falta de atenção e o tédio seriam fatais para a perda do foco no que a outra pessoa está dizendo.

Dessa forma, é preciso foco e determinação para ser um ouvinte ativo. Velhos hábitos, no entanto, são difíceis de quebrar. Assim sendo, você tem que trabalhar duro para evitar distrações e prestar total atenção em quem está falando com você.



5 pontos importantes

Apesar da dificuldade desta missão, existem cinco técnicas-chave que podem ser usadas para desenvolver habilidades de escuta ativa. Dessa forma, ao empregá-las, você vai se tornar um ouvinte mais eficaz:



Preste muita atenção;



Mostre que você está ouvindo;



Responda com empatia;



Não faça julgamentos de valor enquanto ouve, apenas ouça;



Responda adequadamente.



Em suma, ouvir é uma importante habilidade de comunicação que inclui processos cognitivos complexos. São exemplos desses processos entender e interpretar mensagens e processos afetivos. Em outras palavras, para ser um ouvinte eficaz, o ouvinte deve estar ciente do que está pensando sobre a comunicação que está sendo recebida.

Além disso, o ouvinte eficaz também pode sinalizar seu envolvimento afetivo na conversa, tornando-a o único foco de atenção e recebendo comunicações com aceitação e empatia.



Nesse contexto, fazer perguntas de acompanhamento, parafrasear comunicações individuais ou resumir a conversa são atividades que mostram o envolvimento cognitivo do ouvinte. Dessa forma, você indica as suas tentativas de entender e interpretar corretamente as mensagens transmitidas.



É ainda muito importante que quando for necessário ouvir um jovem ou adulto em sua UEL procure um local seguro, longe de outras pessoas, preferencialmente sentados com conforto e em um local onde não haja interrupções de pessoas.





ESCOTEIROS
DO BRASIL

Escritório Nacional | Escoteiros do Brasil

Contato: (41)3353.4732

Endereço: Rua Coronel Dulcídio, 2107, Água Verde, Curitiba-PR, CEP 80250-100

