

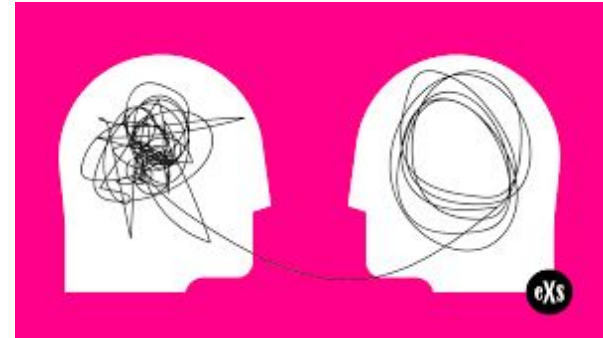


LA ESCUCHA ACTIVA EN LAS ASESORÍAS DE LACTANCIA MATERNA

Soledad Guinea Díaz.
Enfermera, Doula, Asesora de
lactancia

o. ¿QUE ES LA ESCUCHA ACTIVA?

La escucha activa es una actitud que implica prestar **atención completa y empática** a las **preocupaciones, preguntas y necesidades** de la otra persona.



Actitud: implica voluntad

Atención completa : verbal + no verbal

Empática: más allá de entender a la otra persona, nos ponemos en su lugar. Atendemos sus preocupaciones, respondemos sus preguntas, indagamos sobre sus necesidades.

Centrada en la otra persona no en nosotras

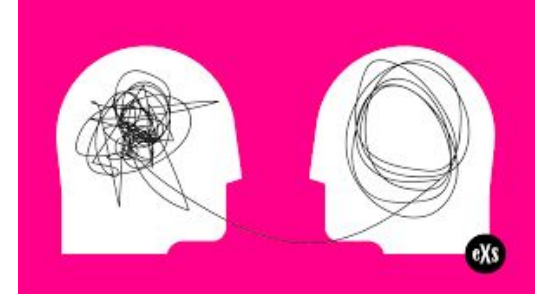
0. ¿QUE ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Prestamos atención a:

Preocupaciones: “Me preocupa incorporarme a trabajar y que baje mi producción”

Preguntas: “¿Si le dan un bibi mientras no estoy afectará a la lactancia?”

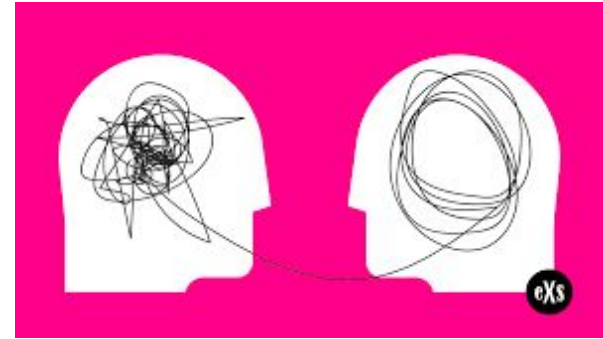
Necesidades: Escucha, apoyo, información.
Desahogo.



o. ¿QUE ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Implica mostrar **interés** genuino, hacer **preguntas clarificadoras** y proporcionar **respuestas informadas**.

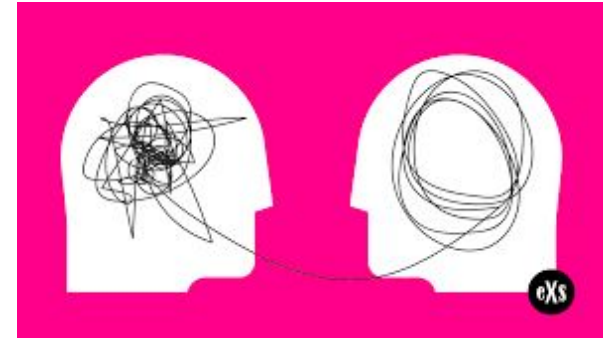
“¿Porque crees que podría pasar eso?
¿qué es lo que más te preocupa del
volver al trabajo? Lo que sí hay que
tener muy claro es que las tomas
nocturnas....”



0. ¿QUE ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Preguntas clarificadoras, abiertas:

- ¿Qué objetivo tienes con respecto a la lactancia?
- ¿Qué imaginas que va a pasar si lo destetas?
- ¿Cómo son las cacas del bebé?



1. ESCUCHA ACTIVA Y COMUNICACIÓN.

Es parte fundamental de la comunicación y va a depender también de los distintos elementos de esta:

- Emisor/receptor
- Mensaje.
- Código (lenguaje verbal/no verbal)
- Canal (presencial/online).
- **Ruido.**
- **Retroalimentación** (silencios, asentir, parafrasear)

Emisor/Receptor

- ¿Cómo estoy hoy? ¿Puedo escuchar con facilidad o me va a exigir esta asesoría más concentración?
 - ¿Cuánto y cómo me toca el tema de esta asesoría? (destete, relactación, etc)
 - ¿Cómo viene la otra persona? ¿está en condiciones de comunicar o necesita descargar primero?
 - ¿Cómo es la sensación a primera vista? ¿hay feeling? ¿hay dificultades? ¿me recuerda a alguien?
- Transferencia-contratransferencia.

Mensaje

- Claro, concreto.
- Preguntas clarificadoras
- Parafrasear
- Asegurarnos que entendemos lo que nos quiere decir y que entiende lo que le proponemos
- Insistir en los puntos claves.
- Ejemplo: Asesoría postintervención con mucho agobio materno pero buenos resultados de lactancia.

Código

- ✓ Verbal : términos que usamos, ritmo, pausas, silencios.
- ✓ No verbal: tono, postura, altura o cercanía, asentimientos.
- ✓ Idioma.
- ✓ Edad, contexto sociocultural.
- ✓ Formarnos en diversidad cultural.

Canal

- ✓ Presencial: orden, limpieza, aspecto físico, distancia o acercamiento, diferencias entre domicilio y consulta.
- ✓ Online: Limitaciones: sonido, mirada, feedback, mensaje no verbal...Indagar más, apoyarnos en infografías/referencias.

Ruido

- ✓ Ruido físico: llanto del bebé.
- ✓ Ruido psicológico: mental, pensamientos.
- ✓ Ruido fisiológico: dolores, ardores.
- ✓ Ruido semántico: no entendemos igual un término. Ejemplo: fatiga.
- ✓ Ruido de influencia: actitud de la otra persona.
- ✓ Ruido técnico: online, telefónicas.

Retroalimentación.

ESCALERA DEL FEEDBACK

SUGERIR

No imponer. Podrías ...



PREOCUPARSE

Expresar inquietudes. Te podría ayudar ...



VALORAR

Poner de relieve lo que ha hecho bien. Esto está muy bien porque ...



CLARIFICAR

Preguntar por información omitida. ¿Qué te llevó a hacerlo así?



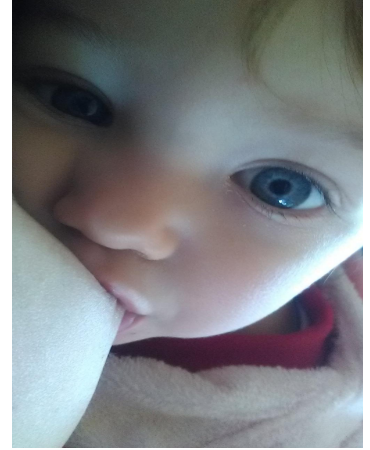
CEP TENERIFE SUR

CETO

Recuerda que para estar en un escalón debes haber pasado por el anterior.

Retroalimentación,

- ✓ **Clarificar:** “te escucho que tienes ganas de destetar pero a la vez no pareces convencida del todo, cuéntame”
- ✓ **Validar:** “Es normal que te sientas confusa”
- ✓ **Preocuparse:** Vamos a buscar alguna alternativa para que puedas estar mejor
- ✓ **Sugerir:** “¿Qué te parecería reducir las tomas nocturnas y ver como va evolucionando?”



2. LA IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA ACTIVA

- Escucha activa cómo proceso de **promoción de la salud** mamá-bebé.
- Permite comprender las **necesidades** de cada madre.
- Fomenta **confianza/empatía** y permite a cada mujer encontrar su camino personal.

3. PRINCIPALES ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA

Atención plena : lenguaje verbal/corporal, asentimientos, no interrumpimos, no contamos nuestra historia, no buscamos rápidamente solución.

Empatía (otra clase)

Mirada. Miramos a los ojos. Expresión suave.

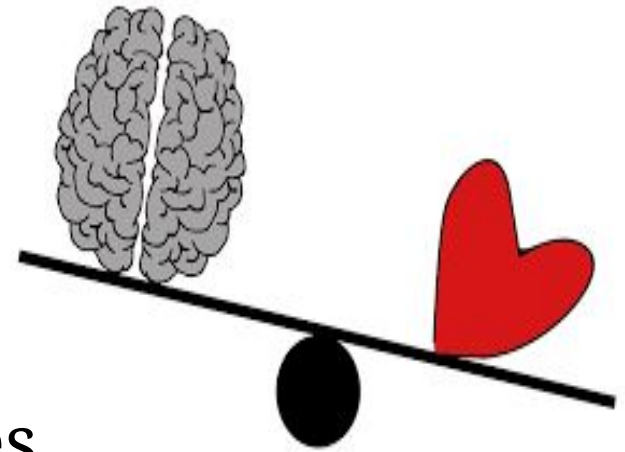
 [▶ CÓMO desarrollar la escucha activa](#) © [Características de la escucha activa | Curso Gratis Coaching \(youtube.com\)](#)

3. PRINCIPALES ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA

Respetar los **silencios**.

Observar las **emociones**.

No intentar calmar esas emociones,
dejar que **fluyan**, señalar lo observado.



3. PRINCIPALES ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA

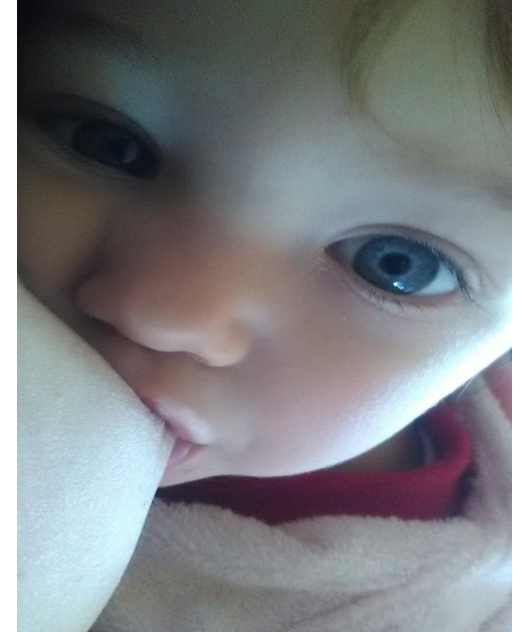
Silencios: herramienta de comunicación que nos sirve tanto para ordenar nuestra intervención cómo para que el interlocutor ordene sus pensamientos/emociones.



3. Principales elementos de la escucha activa

Atención a la **comunicación no verbal**, si te mira a los ojos, si se frota las manos, si se muerde el labio o aprieta la mandíbula.

No sacamos conclusiones pero nos puede servir para **clarificar** las preocupaciones.



3.Principales elementos de la escucha activa.

Preguntas abiertas,

¿cómo es el dolor, cuándo empieza, cuánto dura, cómo lo describirías?

¿cómo son las cacas del bebé?

¿cómo fueron las tomas los primeros días?

¿cómo va la lactancia?

¿qué cambios has notado estos días?

Las **preguntas
abiertas** llevan:

Qué

Cuál

Cómo

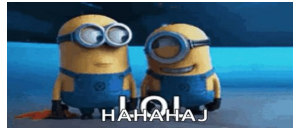
Dónde

Cuándo

Con quién



Escuchar sin juzgar.



- Recién parida o en el puerperio.
- Su propia historia.
- Cambios hormonales.
- Inseguridad.
- Apoyo/Falta de apoyo.
- Sexualidad.
- Parto.
- Experiencias anteriores de lactancia.
- Pérdidas
- Dolor, cansancio.
- Lo que ven en ti
transferencia/contratransferencia.

Respeto. Paciencia. Tiempo.



3. Beneficios de la escucha activa.

- ✓ Fomenta la **empatía**.
- ✓ Permite conocer las **necesidades individuales** de cada madre.
- ✓ Sirve para **esclarecer problemas** y ayudar a buscar soluciones más adecuadas.
- ✓ Promueve la **autonomía** de la madre, a veces va a ser **sanadora** en sí misma después de un parto traumático por ejemplo.
- ✓ Genera **confianza** y **seguridad** en la madre.



4. Barreras/obstáculos de la E.A



- Atención dividida (ojo móvil)
- Atención a nosotros mismos (limitaciones)
- No momento/lugar adecuado.
- Fingir que escuchamos cuando nos hemos perdido.
- Quitarle importancia a lo que la otra dice.

4. Barreras/obstáculos de la E.A

- Momento presente/emergente, bebé que llora, agarre doloroso, interrupciones de familia/pareja...
- Dificultades relacionadas con el idioma. clarificar más.
- Desborde de emoción. Dejar que fluya. Tratar lo emergente más que el motivo de la consulta.

5. Consejos prácticos

- Pararnos antes de cada asesoría a ver cómo estamos.
- Ser conscientes los días que vamos a tener más dificultad para escuchar.
- Estar más presentes todavía, tomarnos más tiempo, parafrasear más y asegurarnos de haber entendido bien el mensaje con aquellas mujeres con las que tenemos más dificultad de conexión.
- No tomar notas durante la asesoría, si después si nos pueden ayudar al seguimiento, o al menos dedicar un tiempo de mirada y escucha sin tomar notas.

5. Consejos prácticos

- Practicar la escucha activa en la vida diaria con nuestro@s familiares, amigo@s, etc
- Si hemos tenido dificultad especial en escuchar algún tipo de asesoría indagar ahí ¿era por el motivo de la asesoría? ¿era por la persona en sí?
- Practicar los silencios. Dejar espacios sin llenar en nuestras conversaciones, ayuda a bajar el ritmo y tomar más conciencia de lo que pasa alrededor y dentro.

6. Conclusiones

- La escucha activa es una herramienta muy poderosa que nos va a servir en más facetas de nuestra vida.
- **A escuchar se aprende escuchando.** Ponerla en práctica en nuestro día a día.
- Importante: Mirada, preguntas abiertas, parafrasear, no juzgar, no interrumpir. RETROALIMENTACIÓN.





¡GRACIAS!

Recuerda pasarte por el foro
para resolver las dudas



Lactualízate

