



Podcast 14

Escucha activa: cómo escuchar lo que otra persona está diciendo realmente

Antes de hablar de cómo hacer preguntas, hagamos un experimento. Pide a tu amigo o a un familiar que te cuente sus sueños y escucha atentamente. Consejo: si te resulta difícil concentrarte en lo que alguien está diciendo, intenta repetir sus palabras mentalmente a medida que las dice; esto reforzará su mensaje y te ayudará a mantenerte concentrado. No pienses en tu propia respuesta o en la siguiente pregunta. Si te viene a la mente un pensamiento al azar, déjalo pasar y vuelve a centrarte en el orador.

¿Cómo fue? ¿Has conseguido ser un buen oyente? ¿Reconociste la emoción que había detrás de las palabras? Si pudieras resumir todo lo dicho en 2 frases, ¿qué dirías?

A continuación te ofrecemos varios consejos para ayudarte a entender lo que otra persona quiere decir o siente realmente.

El primero se llama resumir. Básicamente, repites una versión abreviada de lo que ha dicho otra persona manteniendo la idea principal. Ayuda a no perder el hilo de la historia y demuestra tu presencia y comprensión. Te ayudará a sincronizar y a mantener la atención en el núcleo de la historia.

Intenta resumir la siguiente historia en un máximo de 1-2 frases: "Terminé mis estudios y luego empecé a trabajar en un banco en el centro de la ciudad donde vivo. Todavía sigo trabajando allí. Es un lugar agradable. Mis compañeros son amables y el sueldo es satisfactorio. Aun así, últimamente tengo la sensación de querer explorar más, viajar por el mundo y hacer algo totalmente diferente".

La segunda es preguntar por los sentimientos de otra persona, lo que se denomina "reflexión de sentimientos". Al escuchar, piensa en lo que la persona podría sentir en ese momento y nombra ese sentimiento. Por ejemplo:

"Estaba intentando hablar con él, pero nuestra conversación terminó en una pelea".

¿Se sintió frustrado?

Te ayudará detenerte un momento y pasar de una historia técnica a reconocer los sentimientos. Además, aunque nombres mal el sentimiento, no te preocupes: otra persona te corregirá y dará nombre a un sentimiento verdadero. Por ejemplo: "No, no estoy frustrado. Simplemente estoy muy triste".

Otro consejo es guardar silencio y decir una simple frase: "Cuéntame más". Recuerda que dar tiempo a la otra persona para que hable sin interrupciones y estar ahí con tu mente y compasión significa mucho. Sólo tienes que recostarte, escuchar y decir: "Cuéntame más".

Para terminar, he aquí 3 tabúes o bloqueadores de la comunicación:

- tranquilizar rápidamente: no te preocupes, todo irá bien;
- buscar información y obligar a alguien a hablar de algo de lo que preferiría no hablar;
- la interrupción, ya que el mensaje que envías es: yo lo sé mejor, ya lo sé, lo que estoy diciendo es más interesante o importante.





No te preocupes si al principio te resulta difícil centrarte totalmente en la persona o dejar de interrumpirla. Recuerda: a veces, hacer saber a alguien la profundidad de tu empatía estando allí es todo lo que se necesita para ese momento. En lugar de preocuparnos por las palabras adecuadas, ¿qué pasaría si nos centráramos en compartir nuestro tiempo y compasión?

