

LA ESCUCHA

12

doce
meses
doce
retos

3

MARZO
2018

¿REALMENTE CONOCES A QUIEN CONOCES? ESCÚCHALO.

Escuchar es disponer los **sentidos** y la **mente** para enterarse de algo que se dice.



Nunca me escuchas, siempre estás en las nubes...

EL EXPERTO

Habitualmente podemos confundir el verbo escuchar con el verbo oír. En principio podríamos pensar que no pasa nada por confundirlos, que no es relevante. Basta un pequeño análisis de sus respectivos significados originales para darnos cuenta de la profunda trascendencia en nuestra vida de tal confusión.

Por **oír** debemos entender "percibir los sonidos", es decir, algo físico, orgánico, cuya ausencia o trastorno tiene que ver con patologías relacionadas con la audición: déficit de audición, imposibilidad de oír ciertas frecuencias, o el famoso "estar un poco teniente".

Nada que ver con la definición de escuchar que en el anterior apartado hemos reseñado. La gran diferencia es que escuchar no sólo conlleva la capacidad física de oír, sino que va más allá: exige un trabajo mental de atención e interpretación. ¿O quizá deberíamos decir esfuerzo?

A menudo oímos a nuestro semejante y no prestamos atención a lo que nos está diciendo, ni mucho menos a las razones o motivos por los que nos lo dice. Estamos pendientes de nuestro propio discurso, de si será aceptado, de cómo rebatir las opiniones contrarias, etc.

La habilidad de escuchar adecuadamente está directamente relacionada con la habilidad de comunicar adecuadamente. Es improbable que alguien hábil en comunicar no lo sea en escuchar, salvo casos de egolatría y presunción.

Podemos establecer distintos niveles de escucha según estemos más o menos implicados en la conversación, a saber:

- **Escucha biológica:** es el "oír" del que hemos hablado. Estamos presentes en la conversación, pero sólo eso. El tímpano funciona. ¿Te suena la expresión "oír llover"?
- **Escucha Fingida:** cuando por mera educación, o por los motivos que sea, hacemos como que seguimos la conversación, pero no nos interesa ni le prestamos atención.
- **Escucha Selectiva:** prestamos atención si lo que nos dicen se alinea con lo que pensamos, con nuestras creencias o intereses.
- **Escucha Activa*:** es un nivel de escucha que podríamos clasificar como adecuada. Nos interesamos no sólo por lo que nos están diciendo, sino también por la persona que nos lo dice. En este tipo de escucha, siguen presentes nuestras creencias o intereses, pero no nos centramos en ellos, sino en las creencias e intereses de nuestro interlocutor.
* Para más información de esta habilidad de escucha acudir al apartado "Qué dice la Red"
- **Escucha Empática:** donde nos introducimos por completo en el marco de referencia de la otra persona, y prescindimos del propio. Este es un nivel de escucha que podríamos clasificar como profesional.

Ahora se trata de que elijas a qué nivel de escucha te sitúas en cada conversación. Recuerda que es muy probable que te escuchen al mismo nivel en el que tú escuchas.



Francisco Javier Castilla
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA ESCUCHAR...

Escuchar teniendo en cuenta nuestro papel como receptores del mensaje, sin intentar encajar lo que la otra persona nos dice en nosotros mismos, tiene las siguientes ventajas, entre otras.

- ✓ Permite que a su vez seamos escuchados de la misma manera.
- ✓ Nos acerca a la otra persona de una manera sincera.
- ✓ Amplía nuestro conocimiento del ser humano, y por lo tanto de nosotros mismos.
- ✓ Las relaciones personales se ven favorecidas.
- ✓ Aumenta la posibilidad de ser útil cuando así nos lo reclamen.



AUTOANALÍZATE

¿A cuánta distancia estás de escuchar adecuadamente?

1. Si conozco mucho a una persona, acabo adelantando lo que me va a decir.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. Cuando me cuentan algo me cuesta estar callado.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Es curioso, si alguien está contando algo que le ha pasado, le interrumpo para contar cómo a mí me pasó eso mismo o algo parecido.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. Si la conversación es larga, me distraigo rápidamente y no puedo evitar perder el interés.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. Si no me interesa lo que me dicen, disimulo por educación.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

SUMA LOS PUNTOS DE TUS RESPUESTAS



De 0 a 5 puntos

De 6 a 10 puntos

De 11 a 15 puntos

Te encuentras muy cerca de quien te habla. Te esfuerzas por entenderle, y se diría que disfrutas al escuchar otras opiniones o criterios, y te enriqueces por ello.

Aunque sabes cómo hacerlo, no siempre prestas toda la atención a la otra persona o personas. Trata de no centrarte en si estás o no de acuerdo, o si te interesa o no lo que te digan. Escuchar forma parte de la conversación.

Escuchas selectivamente, y te cuesta no ser protagonista de la conversación. Es probable que tiendas a buscar conversaciones donde todos estéis de acuerdo y todos queráis participar al mismo tiempo. ¿Te enriquecen las conversaciones o te autoafirmas en ellas?

PLAN DE ACCIÓN

Aprende a escuchar en tu vida aplicando las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de marzo

PASO 2

Del 20 al 27 de marzo

PASO 3

Del 28 de marzo al 4 de abril

PASO 4

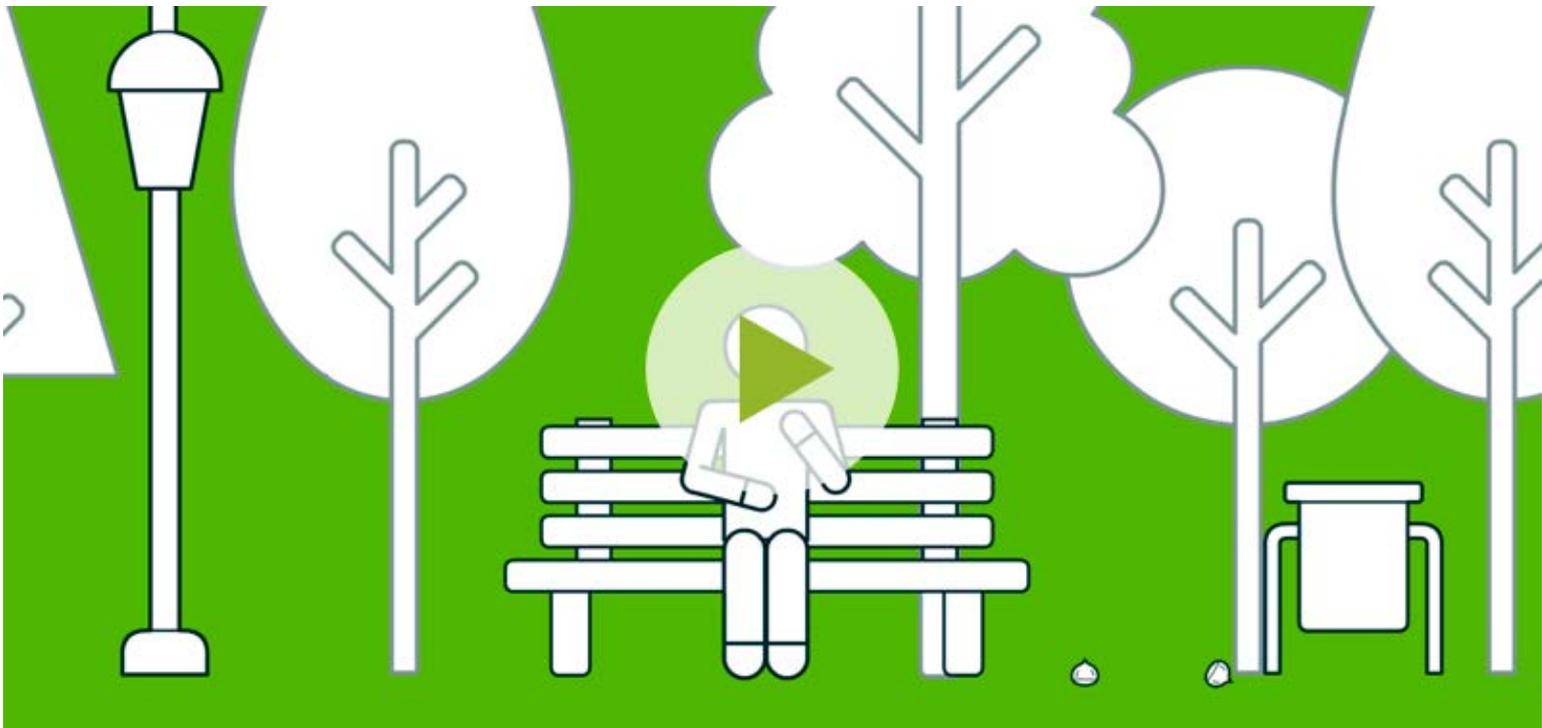
Del 5 de abril al 11 de abril

MARZO						
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL							
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11					

Para escuchar mejor, te proponemos los siguientes pasos de acción.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA



¿QUÉ DICE LA RED?

 [Las señales no verbales de la escucha](#)

 [Técnicas de escucha activa](#)

 [Construye relaciones con la escucha activa](#)

 [Mira cómo escucha](#)

 [Prácticas para convertirte en un experto](#)

Pulsa en **¡PARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:

 Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y

 Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**

¡PARTICIPA!

[Bases de participación](#) | [Contacto](#)

