

**ESTUDIO
MUTANTE** 🖐️



Baraja de acciones sencillas para escuchar mejor:

- A NUESTRAS PAREJAS
- A NUESTROS AMIGOS
- A NUESTRAS FAMILIAS
- Y EN NUESTRO TRABAJO



*Realizada a partir de las conclusiones del ciclo de diálogos **"¿Cómo escucharnos en medio de tanto ruido? Una reflexión sobre la escucha colectiva, el ruido y el silencio"** liderados desde el proyecto **"La Paz se toma la palabra"** del Banco de la República.

#LAPAZSETOMALAPALABRA

La escucha

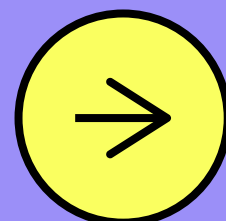
es una herramienta que ayuda a sanar, a comprender y a acercarnos a la humanidad de los demás.

EE

Para escucharnos mejor debemos desaprender las prácticas cotidianas. No juzgar, hacer más preguntas, ensayar, prepararnos y ser creativos".

Luis Carlos Sotelo Castro, director del laboratorio de actos de escucha de la Universidad Concordia.

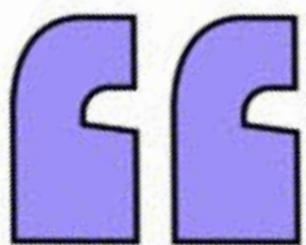
Te proponemos este paso a paso para que, en medio de **tanto ruido**, nos activemos a **escucharnos mejor.**



Paso 1

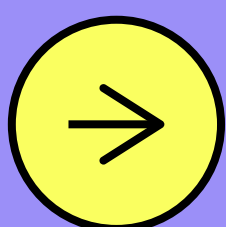
Escucha con todo tu cuerpo

Escuchar es un trabajo físico que requiere esfuerzo y atención. Antes de empezar, pregúntate si estás conectado contigo mismo y si vas a tener la disposición de escuchar a tu interlocutor.



La escucha tiene una dimensión corporal que propone otras formas de intentar comprendernos".

Juliana Patricia León, doctora en educación e investigadora en lenguaje y escucha.



Estirar, sacudir tus articulaciones, despejarte de elementos que te incomoden, te ayudará a prepararte mejor para la escucha.

Paso 2

Elimina el ruido a tu alrededor

En momentos de múltiples distracciones procura bloquear el ruido y enfócate en escuchar. Esto dará tiempo y espacio a la otra persona para que se **exprese de forma más abierta y se sienta comprendida.**



Paso 3

Identifica tu capacidad de escucha

Escuchar es estar presente para el otro. Sin embargo, puede resultar difícil mantener la atención.

Puedes pedirle a quien habla que se detenga cuando sientas que **estás distrayéndote o que hay demasiada información.**

Si pierdes el hilo de la conversación una frase como **“estoy confundido con lo que estás diciendo ¿podrías volver a contarme?”** puede ayudarte.

Paso 4

Distingue entre percepciones e interacciones

No asumas o juzgues lo que la otra persona expresa.

Si tienes dudas o algo no te quedó claro, aplica alguna de estas técnicas* que te pueden ayudar: ➔

**La escucha como un hecho de paz. Guía para la escucha en grupo de narrativas del conflicto armado con enfoque restaurativo.*

Clarifica:

Asegúrate que entiendes lo que quieren decirte. Formula preguntas que te permitan conocer más detalles.

“Exactamente, ¿qué pasó?, ¿qué significado tiene eso para ti?”

Parafrasea:

Comprueba con tu interlocutor lo que has entendido. Por ejemplo, repite con las mismas palabras lo que has escuchado.

“Si he entendido bien lo que me estás contando...”

Sintetiza:

Recapitula las ideas claves de la conversación para reorientarla. *“Te resumo lo que he entendido...”*

Paso 5

Reconoce sentimientos y emociones

Identifica el estado emocional de la otra persona y **muestra empatía**. Esta es una manera de estar presente ante la experiencia del otro.

Afirmaciones como “pareces **incómoda...**”, “**¿te molestó que él reaccionara así?**” pueden ayudar a priorizar la conexión con sus sentimientos y emociones.

Paso 6

No toda escucha implica una reacción

Conectar con los demás no implica necesariamente una respuesta. **El silencio, la serenidad y el saber callar son fundamentales** para escuchar a los demás.



La empatía es presencia.

La empatía nos llama a vaciar nuestra mente y a escuchar plenamente la experiencia de la otra persona sin buscar cambiarla”.

Marshall Rosenberg, psicólogo precursor de la Comunicación no violenta.

Recuerda que en una época de ruido y prisa, **escuchar es un acto revolucionario.**

Finalmente, no olvides que **la escucha es una habilidad que se puede desarrollar con la práctica.**

Cuanto más practiques, mejor podrás identificar las diferentes necesidades de los demás y responder de manera adecuada.

¿Qué otro elemento

agregarías a esta baraja?

CUÉNTANOS EN LOS COMENTARIOS