PROPÓSITO:

Guía No. 20: Buscar Entender y luego Ser Entendido.

Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Muy buenas con todos. Reciban un cordial y cálido saludo de mi parte. Mi nombre es Alexánder Cabezas y hoy junto con mis compañeras Johana Gaibor y Nikol Suárez, vamos a hablarles a cerca del quinto hábito: Procure primero comprender y luego ser comprendido. La escucha empática. Se basa en escuchar los sentimientos y los significados de cada conversación que tenga. Lo ideal, es que antes de hablar, primero procuremos comprender y analizar lo que nos tiene que decir la otra persona. No solo escuchar con la única intención de contestar filtrando todo a través de nuestros propios paradigmas, es decir, hablar suponiendo comprender lo que los demás nos dicen, sino que debemos de escuchar y analizar lo que nos tienen que decir a tal punto de que nosotros sintamos lo que la otra persona está sintiendo, al momento de contarnos sus experiencias y vivencias. Diagnosticar antes de prescribir. Aunque arriesgado y difícil, procurar primero comprender o diagnosticar antes de prescribir. Es un principio correcto que se pone de manifiesto en muchas áreas de la vida. Antes de dar alguna opinión se tiene que conocer todos los hechos sobre el caso. Cuatro respuestas autobiográficas. Cuando escuchamos en términos autobiográficos, respondemos con uno de estos cuatro modos. Evaluación: estamos de acuerdo o en desacuerdo. Sondeo: formulamos preguntas partiendo de nuestro propio marco de referencia. Consejo: sobre la base de nuestra experiencia. Interpretación: tratamos de descifrar a alguien, explicar sus motivos o conducta sobre la base de nuestros propios motivos y conductas. Comprensión y percepción. Cuando se aprende a escuchar profundamente a otras personas, se descubren diferencias enormes en la percepción. También se empieza a apreciar el efecto que estas diferencias pueden determinar en las personas con las cuales conversamos día a día. Después procura ser atendido. Primero procure comprender y después ser comprendido. Saber ser comprendido es la otra mitad del quinto hábito. Igualmente es el tercero para alcanzar soluciones, ganar ganar, persona a persona, siempre se puede procurar primero comprender. Eso está dentro de nuestro control. Al hacerlo nos centramos en el círculo de la influencia, nos comprendemos profunda y verdaderamente a las personas. Se tiene información precisa, se llega rápidamente al núcleo de las cuestiones, se contribuye a cuentas bancarias emocionales, se le brinda en el área fisiológica que necesite. Gracias.”

EXPLICACIÓN:

El hábito cinco nos enseña una mejor manera de comunicarnos. No podemos confiar en personas que nos den soluciones antes de comprender cuáles son nuestras necesidades. Nuestra tendencia es apresurarnos a resolver los problemas de los demás antes de que podamos comprender qué pasa. Simplemente no escuchamos. La clave para comunicarse y tener poder e influencia sobre los demás puede resumirse en una sólo frase: Busca primero entender y luego ser entendido. Si puedes aprender este simple hábito, ver las cosas desde el punto de vista de otra persona antes de hablar del propio, se te abrirá todo un nuevo mundo de comprensión. ¿Por qué este hábito es la clave de la comunicación? Porque la necesidad más profunda del corazón humano es ser comprendido. Todos deseamos ser valorados y respetados por lo que somos: individuos únicos en su tipo. Cinco malos estilos para escuchar. *DISTRAERSE:* Es cuando alguien nos habla pero lo ignoramos porque nuestra mente está en otra galaxia. *FINGIR QUE ESCUCHAS*: Seguimos sin poner mucha atención a la otra persona, pero al menos fingimos que lo hacemos, saltando comentarios en momentos importantes, como *"si", "aja", "bueno", "me parece bien"*, entre muchos otros. ESCUCHAR SELECTIVAMENTE: Es cuando ponemos atención sólo a una parte de la conversación que nos interesa. *ESCUCHAR SÓLO LAS PALABRAS*: Ocurre cuando realmente ponemos atención a lo que dice el otro, pero sólo escuchamos las palabras y no lo que realmente se quiere decir, los sentimientos, o el verdadero significado tras las palabras. ESCUCHAR DE FORMA EGOCÉNTRICA***:*** Sucede cuando vemos todo desde nuestro propio punto de vista. En vez de ponernos en el lugar del otro, queremos que ellos se pongan en el nuestro. *ESCUCHAR GENUINAMENTE*: Escuchar con los ojos, el corazón, y los oídos. Para escuchar genuinamente a una persona debemos interpretar de forma correcta lo que está diciendo y lo que está sintiendo. Es importante que observemos su lenguaje corporal y la miremos a los ojos, para detectar sus emociones, nota en qué palabras pone más énfasis al hablar. Al ponerte en el lugar de la persona (empatía) comienzas a entender lo que esta sintiendo. Para poner en práctica el hábito de la empatía es trata de pensar como un espejo. Sólo refleja lo que dice la otra persona, no la juzgues ni la aconsejes.

"Por medio de buscar entender a otros antes de expresar sus propios puntos de vista, usted se convierte en una persona en las que otros confían"

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía en la fotocopiadora del colegio.

2. Pegar la guía en el cuaderno.

3. Copiar la guía en el cuaderno, completamente.

4. Desarrollar la guía en el cuaderno.

5. Con cuál de los cinco estilos de escucha te identificas. ¿Por que?
6. Realice un dibujo, a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

http://danielolguin.com.ar/?p=2773