

Aprender a escuchar

¿Porque se dice que aprender a escuchar es un DON...?

R/= porque la mayoría de las personas desafortunadamente no aprenden a escuchar y a seguir instrucciones

Menciona cinco (5) cosas que hacemos y que impiden en nosotros aprender a escuchar

R/= Factores externos obvios: por ejemplo, ruido, molestias físicas, interrupciones, notificaciones de Redes sociales, teléfonos móviles, etc.

Respuestas ensayadas: esto ocurre cuando realmente te desconectas de la conversación, puede ser porque pienses que ya sabes lo que va a decir la otra persona, o porque estás buscando una respuesta a lo que la otra persona te está intentando hacer llegar, sin que estés prestando realmente atención al significado de sus palabras. Aquí existe un elemento clave, la impaciencia.

Búsqueda de hechos que refuten el mensaje que estamos recibiendo: este tipo de impedimento ocurre cuando busca los hechos y los detalles de lo que alguien está diciendo, en lugar de escuchar el mensaje general que intentan hacerte llegar. Los buscadores de hechos a menudo se enfocan en lo que 'no está bien'; están tan enfocados en las imperfecciones de lo que alguien está comunicando que en realidad se pierden lo que es importante. Genera mucha desconexión con el otro.

Enjuiciar: en este tipo de escucha cuando estamos recibiendo el mensaje inmediatamente estamos emitiendo un juicio totalmente arbitrario y sesgado sobre lo que nos están contando.

Querer ser el solucionador de problemas: en lugar de escuchar lo que la otra persona te está intentando hacer llegar, empiezas a buscar posibles soluciones al problema que te están planteando. Te distraes tanto con tus propios pensamientos y soluciones, que pierdes el mensaje central de lo que intentan decir.

Explica porque dedicamos poco tiempo a saber a escuchar a los demás...'

R/= Cuando tengas una conversación con personas cercanas a ti, trata de ir un paso más allá y repetir algún elemento de la conversación. Por ejemplo, si la otra persona está hablando sobre las cosas que le incomodan en su trabajo tú podrías decir "entonces no te sientes cómodo llevándote trabajo a casa"... de esta manera le das a la otra persona la oportunidad de corregir cualquier malentendido que pueda haber ocurrido durante la conversación o para aclarar cualquier punto que no te haya quedado claro. Esto elevará el nivel de comunicación y la persona con la que estás conversando se sentirá respetada e importante dada la atención que le estás otorgando durante la conversación.

La importancia de escuchar durante la comunicación es algo que vale la pena tener en cuenta. Los buenos oyentes suelen ser algunos de los mejores ponentes porque se toman el tiempo de averiguar en qué está realmente interesada la gente. Si eres capaz de entender lo que es importante para la gente sabrás como llegar a ellos.

¿Cuáles son los beneficios que recibimos si aprendemos a escuchar...?

R/= Porque si sabemos escuchar los demás sentirán la confianza necesaria para ser sinceros con nosotros. Porque la persona que nos habla se siente valorada. Porque escuchar tiene efectos tranquilizantes y facilita que se eliminen tensiones. Porque favorece una relación positiva con nuestro interlocutor.

¿Qué nos enseñan las imágenes de este blog...?

R/= la enseñanza que nos deja las imágenes es aprender a escuchar a las personas que nos rodea