

## Cómo escuchar para relacionarse

*Escuchar es una herramienta esencial para que las relaciones sean exitosas y se puede definir como prestar atención a los mensajes y la información recibidos a través de sonidos y acciones. Ser consciente de su capacidad para escuchar y sus comportamientos al hacerlo, y practicar habilidades nuevas, fortalecerá su capacidad de escuchar para relacionarse y no solo para responder.*

Saber escuchar ayuda a resolver problemas, resolver conflictos y mejorar relaciones. Escuchar es una excelente forma de involucrarse con los demás, desde personas que acaba de conocer hasta personas que ha conocido toda su vida, pero muchos de nosotros en realidad no somos buenos oyentes. En cambio, nos enfocamos en “nuestro turno” en la conversación en lugar de prestar atención a los demás. Todos podemos mejorar nuestra capacidad para escuchar. Utilice los siguientes consejos para ver qué tipo de oyente es y cómo convertirse en uno mejor.

- **Escuche para comprender.** Si escucha para responder, es posible que note que interrumpe, espera que haya una pausa o que tienda a cambiar de tema en la mitad de la conversación. La próxima vez que esté en una conversación, tómese un momento para practicar cómo escuchar realmente; después de que la otra persona haya terminado de hablar, piense en lo que acaba de decir antes de hacer un comentario y haga preguntas de aclaración o repita la idea en sus propias palabras.
- **Evite las distracciones.** Las distracciones están en todas partes e incluyen nuestros propios pensamientos. Algunas distracciones son inevitables, pero minimizarlas puede ayudarnos a mantenernos enfocados y atentos a la conversación. Cuando escuche a otra persona, deje a un lado los teléfonos celulares y dispositivos, apague la música, deje de hacer actividades secundarias y no intente tener muchas interacciones a la vez.
- **Involúcrese completamente.** Una vez que haya tomado medidas para limitar las distracciones y enfocarse en comprender, involúcrese en la escucha activa. Esto significa dar observaciones, hacer preguntas para aclarar algunos puntos, compartir sus opiniones y resumir los comentarios de la otra persona para saber si interpretó correctamente lo que quiso decir.
- **Tenga en cuenta cómo podría estar terminando la conversación, además**

**de los cambios que podría hacer para crear una mayor conexión a través de la escucha.** Ahora imaginemos que un amigo le da muy buenas noticias. La forma en que escucha y responde a esas noticias puede fomentar la conversación o cortarla antes de que empiece realmente. Considere estas cuatro opciones:

1. **Activo-constructiva:** Su respuesta es entusiasta, mantiene el interés y muestra apoyo, y usted pide más información. Es probable que esta respuesta haga que su amigo siga hablando de sus noticias.
2. **Pasivo-constructiva:** Parece positivo, pero su respuesta es silenciosa y no hay continuación de su parte; quizás dice, “Qué bien”, sin interés ni entusiasmo reales. Es probable que esto haga que su amigo no se sienta escuchado y que la conversación se termine.
3. **Activo-destructiva:** Su respuesta es menospreciar o reinterpretar las buenas noticias, enfocándose en las repercusiones negativas. Esto probablemente terminará la conversación y puede ser frustrante o desalentador para su amigo.
4. **Pasivo-destructiva:** Usted apenas reconoce la comunicación o cambia de tema. Esto probablemente terminará la conversación y su amigo se sentirá herido o molesto.

### Tipo de respuesta

- Activa
  - Constructiva: “¡Esas son excelentes noticias! Me alegro mucho por ti. ¿Cuál es tu siguiente paso?”
  - Destructiva: “¿En serio? ¡Eso suena muy estresante!”
- Pasiva
  - Constructiva: “Qué bien”.
  - Destructiva: “Ya veo. Pero bueno, ¿adivina a quién vi?”

Tome nota de cómo responde a distintas situaciones cuando las personas comparten ideas o información. Una vez que sea más consciente de sí mismo, intente dar más respuestas activas y constructivas.