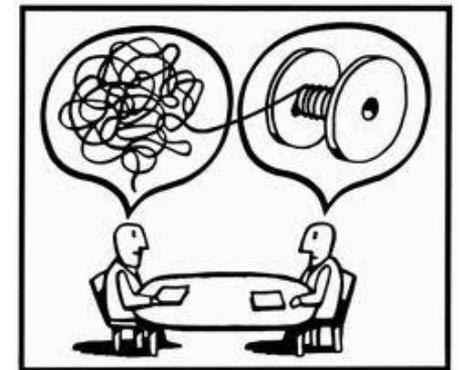
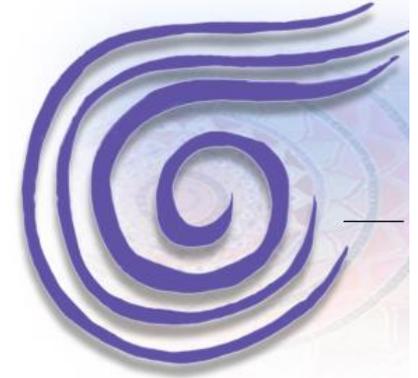


ALGUNAS ESTADÍSTICAS

- Invertimos aproximadamente un **47%** de nuestro tiempo escribiendo, conversando o leyendo...
- ... y el **53%** del tiempo que empleamos comunicándonos, estamos escuchando.
- Los seres humanos tenemos cinco veces más capacidad de escuchar que de hablar
- **4/5** partes de nuestras mentes tienen la oportunidad de distraerse mientras escuchamos a otra persona.
- Mientras escuchamos tenemos la tendencia a dar respuestas mentalmente basadas en nuestras propias nociones pre-concebidas.
- Solamente retenemos el **30%** de lo que otro nos dice y recordamos la mitad de esto.



ESCUCHA ACTIVA

- Proveer a la otra persona su total atención.
- No hacer otras actividades mientras escucha.
- Prestar un mínimo de atención al mundo exterior.
- Hacer buen contacto visual.
- Estimular a la otra persona a que se exprese.
- Utilizar indicadores en señal de que está escuchando: “Sí., um, mmha, cuéntame más acerca de eso... lo que me dices me produce curiosidad acerca de..
- Ser curioso. Pedir clarificación de los comentarios vagos.
- Parafrasear y resumir lo que está entendiendo acerca de los puntos más importantes.
- No interrumpir a menos que sea necesario.
- Asentir con la cabeza para demostrar que está escuchando o para manifestar su acuerdo con lo que está escuchando.



ESCUCHA EMPÁTICA

- Va más allá de la escucha activa.
- Va más allá de parafrasear y no interrumpir.
- Es diferente a quedarse callado.
- Requiere un genuino interés en el otro.
- Comienza conectándose con la otra persona.



ESCUCHA PROFUNDA

- Adoptamos una postura física que nos permita relajar las tensiones.
- Reflejamos en nuestro lenguaje corporal que estamos listos y dispuestos a escuchar.
- Somos sensibles a la forma como el otro se comunica.
- Ponemos atención al lenguaje corporal y notamos:
 - ✓ El ritmo de las palabras
 - ✓ La modulación de la voz
 - ✓ El tono de voz
 - ✓ El lenguaje corporal



ESCUCHA EMPÁTICA

- Nos convertimos en receptores multifacéticos de información:
 - ✓ Escuchamos con todos nuestros sentidos y estamos atentos a lo que captamos a través de estos.
 - ✓ Oímos, vemos, experimentamos todos los sonidos, las palabras, las imágenes y la energía que está presente.
 - ✓ Escuchamos con nuestra intuición.



ESCUCHA EMPÁTICA



- Escuchamos para comprender.
- Honramos las diferencias en ideología, filosofía y teología.
- Intentamos entrar en los pensamientos de quien está hablando.
- Validamos lo que estamos escuchando para cerciorarnos de que hemos entendido y oído los detalles.
- Hacemos preguntas exploratorias.

ESCUCHA EMPÁTICA

- Percibimos las emociones y sentimientos del otro:
 - ✓ Intentamos entender porque está disgustado, alegre, triste o desilusionado.
- Nos mantenemos objetivos y neutrales:
 - ✓ Nos separamos de esas voces interiores que manifiestan simpatía o antipatía con respecto a lo que el otro está diciendo.
- Nos mantenemos analíticos e intuitivos:
 - ✓ Nuestras emociones no se involucran.
 - ✓ Percibimos la verdadera emoción del otro.



EJERCICIO

Entregables del ejercicio:

- **Participante 1:** relata una situación/historia de la vida presente, de su entorno laboral o familiar, que sea significativo y relevante y que le afecte emocionalmente. Tiene **3 minutos** para hacerlo.
- **Quien escucha** va a practicar escucha profunda. Hará silencio interno, se conectará con la persona que habla, retendrá lo que escucha, identificará las emociones presentes en quien habla, se mantendrá neutral y podrá preguntar para clarificar.
- Tiene **dos minutos** para decirle a quien habló que fue lo que escuchó y las emociones que sintió que estaban presentes.
- Quien habló tiene **un minuto** para darle retroalimentación a quien escuchó y hacer correcciones
- El observador escribe sus observaciones en la hoja de trabajo y las guarda aparte hasta que finalizan las tres rondas.