

Bitacora de clase : ESCUCHA

La comunicación efectiva se sostiene en un doble acto: hablar con claridad y escuchar con presencia.

Esta clase nos recordó algo esencial: escuchar no es solo oír, sino interpretar, dar sentido, acoger.

Cuando lo que se dice y lo que se escucha no coinciden, aparece una brecha. Esa brecha suele llenarse con juicios personales, historias propias y malentendidos.

👉 Aprendimos que escuchar es también un acto de responsabilidad ontológica y relacional.

🔑 Conceptos Clave

- **Brecha de Escucha:** Diferencia entre lo que se dice y lo que se interpreta.
- **Escucha Previa:** Conjunto de interpretaciones automáticas que condicionan cómo recibimos un mensaje.
- **Escucha Activa:** Escucha consciente, centrada en el otro y orientada a la relación y la acción compartida.
- **Tres Dimensiones del Lenguaje:** Hablar, escuchar y silencio.
- **Validación:** Reconocer al otro como legítimo, incluso cuando hay diferencia.
- **Compromiso en la Escucha:** Escuchar con el cuerpo, la emoción y la intención, no solo con los oídos.

📌 Modelo de Escucha Activa – 3 Pasos

1. **Suspender la Escucha Previa**
Observar y pausar nuestras interpretaciones automáticas, juicios o prejuicios.
2. *“No escuchamos lo que el otro dice, sino lo que nuestra historia nos permite oír.”*
3. **Ejercer una Escucha Generosa**
Dar espacio al otro para que emerja. Escuchar sin corregir, interrumpir o completar.
4. *“La escucha generosa es un acto de hospitalidad: dejar al otro entrar sin condiciones.”*
5. **Centrarse en la Relación y en la Acción Común**
Escuchar con la intención de construir juntos algo nuevo.
6. *“Escucho para crear, no solo para entender.”*

🧠 Reflexiones de Clase

- ¿Cuántas veces creemos haber escuchado, cuando en realidad solo estábamos esperando nuestro turno para hablar?
- La escucha profunda comienza cuando dejamos de defender nuestra opinión y empezamos a interesarnos genuinamente por la vivencia del otro.
- El silencio también comunica. A veces, el silencio válido puede ser más transformador que muchas palabras.

🔧 Recomendaciones de Práctica

- Observar en tu día a día cuándo opera tu escucha previa.
- En conversaciones importantes, haz una pausa antes de responder. Pregúntate: ¿estoy escuchando o reaccionando?

- Valida al otro explícitamente, incluso si no estás de acuerdo: *"Entiendo que para ti esto es importante"*.
- Practica conversaciones donde el foco esté en comprender, no en convencer.

? Preguntas para la Reflexión Continua

- ¿Desde dónde estoy escuchando cuando converso con mis coachees, colegas o familiares?
- ¿Qué emociones aparecen cuando alguien piensa distinto a mí?
- ¿Cómo cambiaría la calidad de mis relaciones si escuchara con más presencia y menos prisa?

Glosario de Términos

- Escuchar: Proceso activo de interpretar, acoger y dar sentido a lo que el otro comunica.
- Oír: Capacidad biológica de captar sonidos.
- Escucha Previa: Juicios, emociones e interpretaciones que llevamos al escuchar.
- Escucha Generosa: Escucha sin interrupciones, con apertura y sin expectativas.
- Silencio: Espacio de presencia y profundidad donde también ocurre comunicación.

Cierre Inspiracional

"Escuchar al otro es un acto de amor y presencia. No se trata de estar de acuerdo, sino de estar disponibles."

"Un coach que no sabe escuchar, solo oye problemas. Un coach que escucha de verdad, abre posibilidades."