|  |
| --- |
| EXPLICACIÓN: HABILIDAD 4  ESCUCHAR CON EMPATÍA |

Casi todo el mundo pensamos que sabemos escuchar, pero pocos lo hacemos en realidad. No obstante, podemos aprender hacerlo.

Hay 3 maneras básicas de escuchar –

i-Escuchar sin atención

* Interrumpimos
* Damos sugerencias
* Hablamos de los que hemos hecho en una situación parecida
* A veces no miramos a los ojos
* Seguimos haciendo otra cosa mientras “escuchamos”
* Juzgamos, criticamos, etc., etc.

ii-Escuchar con atención:

Cuando escuchamos con atención (no interrumpir, etc. etc.), la otra persona se siente escuchada y valorada y es más probable que va a ser dispuesta a tener buenas relaciones con nosotros.

iii-Escuchar con empatía:

Cuando escuchamos con atención, nos ponemos en la piel de la otra persona y la otra persona siente entendida además que escuchada y es probable que esta persona tendrá buenos sentimientos hacía nosotros lo que probablemente mejoraríaç nuestras relaciones.

Esta manera de escuchar es especialmente importante cuando la otra persona nos cuenta un problema porque, si escuchamos con empatía, podemos ayudar a esta persona a hablar de su problema y posiblemente a resolverlo.

Para escuchar con empatía, una manera sería decir, por ej.–

“Ah te entiendo, tiene que ser bastante doloroso”.

NOTA: es esencial que uno lo dice con sinceridad.

Saber escuchar con atención y empatía es un paso importante para tener una comunicación eficaz (véase Habilidad 5).

A resaltar: Para ser empático es esencial ser capaz de pensar COOL.