

THE LISTENING CENTER
Talleres y presentaciones sobre **El sagrado arte de escuchar**
Kay Lindahl, CFP

Las diez técnicas más poderosas para escuchar

1. *Tienes que parar de hablar*

Las personas hablan una tras otra. La interrupción es uno de los hábitos de la escucha más irritantes.

2. *Tómate un respiro antes de hablar*

Permítele a la persona que está hablando que finalice su idea, espera unos segundos antes de responder. Otra opción en este caso es preguntar "¿Eso es todo?" Casi siempre hay algo más.

3. *Escúchate*

Mantente en contacto con tu voz interior. Pregúntate, "¿Qué pugna por ser dicho a continuación?"

4. *Escucha para comprender*

No tienes que estar de acuerdo con lo que oyes, ni creértelo, para escuchar, para comprender a la otra persona.

5. *Pide más información.*

Si no comprendes lo que se está diciendo, pregunta.

6. *Haz saber al hablante que lo has oído.*

Lenguaje corporal: asentir, expresiones faciales.

7. *Sé paciente y mantente presente.*

Para escuchar bien necesitas tiempo y estar presente.

8. *Escucha con la mente abierta.*

Sé curioso y muestra agradecimiento por lo que estás escuchando. Escucha buscando nuevas ideas, en vez de juzgar y evaluar.

9. *Presta atención a tu entorno.*

Interrumpe lo que estés haciendo para escuchar. Apaga el sonido de fondo cuando sea posible; sitúate en el rincón más tranquilo de la habitación; limpia tu mesa.

10. *Escucha con empatía y compasión*

Olvídate de tu agenda por un rato. Ponte en el lugar del otro.

Prácticas Cotidianas

Observa cuando:

Escoges escuchar y cuando escoges no escuchar.

Vives el arte de escuchar - siendo para el otro presencia que escucha.

Has empezado a interrumpir a alguien y que ocurre cuando no lo haces.

Observa qué ocurre cuando:

Das el regalo de la escucha a otra persona y que se siente cuando lo recibes de otra persona.

Alguien deja de hablar y tú preguntas, "¿Eso es todo?"

Te olvidas de tu agenda para estar presente con la persona que tienes delante.