

Tendiendo puentes

En el mundo moderno en el que vivimos y de la mano de los avances de la tecnología, los medios que utilizamos en nuestro día a día para comunicarnos se han multiplicado a lo largo de los últimos años (ej: SMS, WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, mensajes de audio, video llamada, imágenes, etc.) contradictoriamente en desmedro de la calidad de cómo nos comunicamos.

Es que esta superpoblación de canales de comunicación que tenemos a disposición hoy en día, trajo aparejado un bombardeo informativo que impacta en nosotros, entre otras cosas con la demanda de una velocidad de respuesta que transforma por completo nuestra manera de comunicarnos convirtiendo nuestras conversaciones (por el medio que sean) en un mero y simple intercambio de información en lugar de una manera de construir juntos.

Así es que sin darnos cuenta, cada vez nos miramos menos a los ojos, transformamos conversaciones en un mix de mensajes de audios y textos que muchas veces quedan inconclusos debido a nuestra falsa creencia de poder sostener estas charlas mientras hacemos cualquier otra cosa y así temas de todo tipo, de los más simples a los más complejos e importantes, quedan a la deriva en un mar de pequeños y desatendidos mensajes.

¿Podemos cambiar esto? ¿Podemos volver a compartir esas largas charlas que construían relaciones? La respuesta es SI! Pero debemos cambiar, no solo la forma en que nos hablamos pero en especial en cómo nos escuchamos, debiendo “volver a escucharnos para entender, en lugar de escucharnos para responder”.

La principal herramienta para esto, es lo que se conoce como Escucha Activa, una técnica muy simple que consta básicamente de escuchar con EMPATÍA.

O sea, esta técnica nos propone escuchar, no solo prestando atención a lo que nuestro interlocutor nos dice, sino poniendo especial atención a sus emociones.

Así esta técnica nos empuja a:

- Prestar verdadera atención a la conversación que estamos llevando, dejando el resto de lado.
- No interrumpir a nuestro interlocutor ni completar sus frases, dejando que desarrolle su relato, evitando así, prejuizar o emitir opinión sin la información necesaria y suficiente.
- Mostrar al otro que seguimos su relato, por ejemplo afirmando o repitiendo lo que acabamos de escuchar.
- Al poner en práctica la empatía, no juzgamos ni imponemos nuestras ideas sino que, buscamos comprender a quien escuchamos, desde su propio punto de vista.

Por ende evitamos no validar y rechazar lo que la otra persona está sintiendo.

En resumen, a través de esta técnica estamos dejando de lado nuestros vicios más usuales durante la escucha, abriéndonos y prestando total atención, desde lo sensorial y emocional, a nuestra contraparte; quien al percibirlo se sentirá más cómoda y en confianza, relajándose y afianzando su vínculo con nosotros.

Entonces es así que los invito a repensar como nos estamos comunicando y poner en práctica nuestra capacidad de escuchar para a partir de ella, tender puentes en nuestras conversaciones.

Como ha escrito Galeano: *“Solo los tontos creen que el silencio es un vacío. No está vacío nunca. Y a veces la mejor manera de comunicarse es callando”.*

Lic. Jonatan Gutman perteneciente al staff de Planearte | Facilitador y Consultor en habilidades blandas y Negocios



🌐 www.osedeiv.com.ar

✉ info@osedeiv.com.ar

in osedeiv

📷 @osedeiv_os

