



LECCIÓN 4:

LAS FAMILIAS SANAS ESCUCHAN

04



HERRAMIENTA DE LA ESCUCHA EMPÁTICA

INTRODUCCIÓN: 15 MINUTOS

Romanos 12:15

"Alegraos con los que se alegran; llorad con los que lloran".

La escucha empática nos permite comprender plenamente la experiencia de otro ser humano... caminar en los zapatos de otra persona con plena comprensión.

EL PROPÓSITO DE LA HERRAMIENTA DE LA ESCUCHA EMPÁTICA es dotar a su familia la habilidad de escuchar para comprender más allá de escuchar para responder y profundizar en su conexión.

REFLEJANDO EL CARÁCTER Y LA NATURALEZA DE DIOS

No escuchar con empatía nos desconecta de los demás, y deshonor a los demás como portadores de la imagen de Dios. Honramos a Dios cuando escuchamos bien a los demás. A Dios le encanta que nos arrastremos hasta su regazo para hablar con Él o llevarle nuestras preocupaciones. Él siempre es rápido para escuchar, lento para hablar y lento para la ira (Santiago 1:9). Comprometerse con el estilo de vida de Santiago 1:9 es una forma significativa de reflejar el carácter y la naturaleza de Dios en nuestras relaciones.

REFLEJA

Piensa en algún momento en el que te hayas sentido realmente escuchado. ¿Qué aspectos de la forma en que te escucharon te hicieron sentirte visto y escuchado? ¿Te sentiste honrado, seguro, comprendido y querido? A la inversa, piensa en una ocasión en la que sentiste que no te escucharon bien o te ignoraron. ¿Cómo te sentiste?

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Escuchar con empatía crea en la familia la expectativa de que es seguro hablar, de que todos tienen voz y de que todos importan. También ayuda a eliminar malentendidos, suposiciones y juicios, todo ello con el fin de que tu familia se conecte más profundamente entre sí en un entorno de honor, seguridad, confianza y amor. Escuchar bien es honrar. Cuando honras a otra persona al escucharla con empatía, te abres a recibir el don que lleva consigo y a conocerla más a fondo (un profundo deseo que todos tenemos).

IMAGINE ...

Escuchar a tu familia con el único objetivo de conocerla en profundidad. Imagina que te conviertes en un oyente tan bueno que tus relaciones se profundizan, experimentas menos conflictos y disminuyes el riesgo de ofensas. Imagínate ser testigo de cómo tus hijos escuchan a los demás con empatía y ver el fruto de tus esfuerzos en sus vidas y relaciones. No hay mejor regalo para tu familia que la seguridad emocional y la confianza a través de la escucha empática. Esto es lo que hace el amor.

El versículo más corto de la Biblia, "Jesús lloró", resulta ser nuestro mejor ejemplo de empatía por parte del propio Jesús. Cuando su amigo Lázaro murió y vio a María llorando, "... se conmovió profundamente en su espíritu y se turbó en gran manera. Y dijo: '¿Dónde le habéis puesto? Ellos le dijeron: 'Señor, ven y mira'. Jesús lloró". (Juan 11:32-35) La empatía, o la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona con plena comprensión, nos ayuda a conectar con los demás a través de nuestra humanidad compartida, y nos ayuda a crecer en nuestra intimidad (adentro de mi ves) con los demás y en nuestro conocimiento de ellos. Con la comprensión llega la gracia.

Para entender lo que es la empatía, visitemos lo que NO es la empatía. He aquí las seis formas en que tendemos a escuchar automáticamente que NO son empatía, sino que están centradas en uno mismo, según el Dr. Melvyn Toomey:

1. Acuerdo/desacuerdo: escuchar para estar de acuerdo o en desacuerdo con lo que alguien está compartiendo, y cómo responder en función de si estás de acuerdo o no. Si este es tu caso, probablemente interrumpes mucho y lo que pasa por tu cabeza tiene que ver contigo.

2. Personalizar: escuchar para ver qué dice la otra persona sobre ti. "¿Me pasa algo?" "¿Qué he hecho?" Si este es tu caso, tiendes a ponerte a la defensiva en las conversaciones y lo que pasa por tu cabeza es sobre ti.

3. Ya lo sabes - escuchas sólo si la información que el orador está compartiendo es algo que no sabes. Si este es tu caso, tiendes a dejar de escuchar por completo o piensas "Dime algo que aún no sepa..." y lo que pasa por tu cabeza es sobre ti.

4. Seguridad: una persona que escucha automáticamente de esta manera es sensible a si se siente segura o no. La seguridad del oyente es lo más importante. Si eres tú, tu mente está pensando en formas de autoprotegerse y/o está creando una vía de escape y lo que pasa por tu cabeza tiene que ver contigo.

5. Exacto/inexacto - escuchar desde un lugar de lógica y análisis; estudiar todas y cada una de las palabras en busca de exactitud ("No, llevaba una camisa azul"). Si este es tu caso, a menudo descartas lo que alguien está diciendo porque no es exacto según tú y lo que pasa por tu cabeza tiene que ver contigo.

6. Resignación: escuchar con mentalidad de víctima; pensar que las cosas nunca cambiarán, por lo que no tiene sentido prestarles atención. Si este es tu caso, puedes mostrar un pensamiento de "pobre de mí" y lo que pasa por tu cabeza tiene que ver contigo. Proverbios 4:23 nos recuerda que la vida pasa desde nosotros, no a nosotros.

Gálatas 6:2

"Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y así cumpliréis la ley de Cristo".

Santiago 1:19

"Sé rápido para escuchar y lento para hablar".

"La energía y la conversación que tienen lugar en la mente de un oyente automático (en contraposición a un oyente empático) se centran en sí mismo, no en la persona que habla. Están permitiendo que entre la información justa del orador para potenciar sus propios pensamientos y la conversación consigo mismos sobre lo que piensan acerca de lo que se está diciendo.

Por el contrario, la escucha empática sí es:

- Silencio. Comienza con un borrón y cuenta nueva en el corazón y la mente del oyente y el silencio.
- Escuchar la historia, no sólo la historia.
- Comprender plenamente la experiencia de otra persona: quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo.
- La friolera del 55% de la comunicación se considera no verbal, que significa que el 55% de los mensajes que transmitimos lo hacemos a través de nuestro lenguaje corporal, expresiones faciales y otras señales visuales. Por el contrario, solo el 7% de la comunicación se produce a través de las palabras y el 38% a través del tono de voz.

Como cualquier otra cosa, perfeccionar la capacidad de escuchar con empatía requiere práctica. A continuación te ofrecemos una herramienta sencilla que puedes utilizar con tu familia para practicar la escucha y ser consciente de las formas en que escuchas automáticamente.

CÓMO ESCUCHAR CON EMPATÍA

Enseñanza: 5 minutos

Dentro de un momento, todos los miembros de la familia formarán parejas para practicar la escucha de esta manera. Para los números impares, un grupo de tres está bien. Procura emparejar a los niños más pequeños con los mayores o con un adulto. Una persona empezará como hablante y la otra como oyente.

El orador dispondrá de cuatro minutos para hablar sin interrupciones. El objetivo del orador es hablar desde el corazón durante los cuatro minutos. El objetivo para el oyente es escuchar con empatía para comprender y ser consciente de las formas "automáticas" en las que empieza a pensar sobre sí mismo mientras escucha.

Al transcurrir cuatro minutos, el orador y el oyente intercambiarán sus papeles. Se formulará la misma pregunta y el tiempo seguirá siendo de 4 minutos. Después de que ambas personas hayan escuchado, comenten lo que hayan aprendido sobre la escucha en este ejercicio de 4 minutos.

Repítelo con las dos preguntas siguientes:

1. ¿Qué es lo que más le gusta de nuestra familia?
2. ¿Qué te gustaría que fuera diferente en nuestra familia?

Este ejercicio durará 12 minutos (para cada pregunta) y debe realizarse tantas veces como la familia desee practicar su capacidad de escuchar con empatía, una habilidad que les será útil en todos los demás ámbitos de la vida. Cada vez que practiquen, piensen en preguntas atractivas, intencionadas y divertidas para hacerse unos a otros. He aquí algunos ejemplos, pero las posibilidades son infinitas:

- ¿Cuál es el gran sueño de su vida?
- ¿Qué te está enseñando Dios en este momento?
- Si pudieras volver a hacerlo, ¿qué harías de forma diferente y por qué?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ¿Qué te ilusiona del próximo año y por qué?
- Cuéntame algún momento de tu vida en el que hayas necesitado ayuda de los demás.
- Si pudieras cambiar algo en el mundo, ¿qué sería y por qué?
- ¿Qué fue lo más difícil de la semana pasada y por qué?

Algunos consejos adicionales para ayudar a tu familia mientras practicas tus habilidades de escucha empática:

Para el orador:

- Sé vulnerable.
- Habla sólo de tu parte. (Esto es especialmente importante si estás abordando un conflicto, el momento en el cual escuchar con empatía es más importante).
- Cuando termines de compartir, acostúmbrate a decir "he terminado". Esto elimina cualquier conjetura por parte del oyente y reduce el riesgo de interrupciones.

Para el oyente:

- No interrumpas, defiendas, desestimes, debates, arrebatos ni te retires.
- Cuando el orador termine, hazle saber que le agradeces que haya compartido contigo.
- Confirma que has entendido lo que se ha dicho (validación) parafraseando lo que has oído. Puedes empezar diciendo: "Lo que te he oído decir es...". Deja que el interlocutor corrija cualquier paráfrasis incorrecta.
- Una vez que hayas escuchado y comprendido todo, di lo que sientes mientras la otra persona te escucha con empatía.
- Escuchar de esta manera transformará su matrimonio y su paternidad

Proverbios 18:2 y 13

"Los necios no encuentran placer en comprender, sino que se deleitan en airear sus propias opiniones... responder antes de escuchar, eso es necedad y vergüenza".

"Una de las cualidades más importantes que podemos poseer es la empatía".

Mateo 10:41

"Quien recibe a un profeta porque es profeta, recibirá recompensa de profeta".

APLICACIÓN DE ESTA HERRAMIENTA CON NIÑOS

- Para captar la atención de los niños más pequeños, considera la posibilidad de ajustar el tiempo. Tal vez un minuto sea lo que mejor funcione con los niños más pequeños.
- Piensa en preguntas apropiadas para su edad; preguntas basadas en sus pasiones/intereses o en algo que se les dé bien a tus pequeños. "Si pudieras ser policía o bombero, ¿cuál serías y por qué?". Y permíteles que te hagan esta misma pregunta. El objetivo es convertirse en grandes oyentes empáticos; la pregunta exacta no importa tanto.
- Modela esto en tu casa (nuestros hijos siempre están observando). Cuando estés aprendiendo y te sorprendas escuchando automáticamente, confíeselo a la persona que está hablando. Pídele que lo repita. Permite que tus hijos te oigan procesar esta nueva habilidad en voz alta con otras personas.



EL TRABAJO DEL CORAZÓN DE ESTA SEMANA

Práctica: 40 minutos

En colaboración con el Espíritu Santo, repasa la herramienta de escucha empática con tu familia al menos una vez e identifica cómo cada persona tiende a escuchar automáticamente. Compartan también entre ustedes cualquier epifanía y escríbanla a continuación. Utiliza las dos preguntas siguientes para practicar la habilidad:

Pregunta 1: ¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia?

- Orador 1: 4 minutos mientras el oyente practica la escucha empática. Luegocambia.
- Orador 2: 4 minutos mientras el oyente practica la escucha empática.

Pregunta 2: ¿Qué desearías que fuera diferente en nuestra familia

- Orador 1: 4 minutos mientras el oyente practica la escucha empática. Luegocambia.
- Orador 2: 4 minutos mientras el oyente practica la escucha empática.

¿Cómo tiende cada persona a escuchar automáticamente?

¿Alguien ha tenido algún momento revelador? ¿En qué consistió?

Reflexión: 5 minutos

Responde a las siguientes preguntas y coméntalas en familia. (Ven preparado a la sesión de la próxima semana para discutir las en tu pequeño grupo).

¿Qué ha aprendido?

¿Cómo aplicarás lo aprendido?

¿Qué has aprendido sobre el carácter y la naturaleza de Dios que puedas transmitir?

Si quieres que todos en tu familia se sientan vistos y conocidos, aprende a escuchar con empatía.

NOTAS:

[illegible]