

LA RONDA DE LA EMPATÍA

Una escucha comprensiva que

Anima al Corazón

Orientaciones para escuchar en una Ronda de la Empatía

¿Para qué lo hacemos?

- Para darnos la oportunidad de expresar cómo nos sentimos, qué pensamos, valoramos y hacemos en relación a diferentes situaciones que vivimos.
- Para generar oportunidades de relación humana en las y los participantes puedan **sentirse realmente Escuchadas y Comprendidas**
- Para compartir **desde la vivencia** el valor de la *Escucha Comprensiva* en la vida cotidiana

¿Cómo lo hacemos?

- Haciéndonos presentes y estando disponibles para escuchar y para compartir
- Tomando turnos para *escuchar* a otra persona, para *compartir* mis propias experiencias, y a veces, para estar como *testigo acompañante* con otras personas, durante el tiempo acordado
- Participando con respeto y atención en todos los turnos que nos toquen.
- Escuchamos para acompañar y comprender; sin hacer juicios ni dar consejos.

¿Algunas reglas u orientaciones?

- ✓ Reglas no. Más bien orientaciones que puedan ayudarte a participar constructivamente.

Para quien escucha

- ✓ Haz a un lado pendientes y preocupaciones. Puede ser que no desaparezcan; sin embargo, puedes dejarlos “a un ladito” para que no interfieran.
- ✓ Busca estar disponible y totalmente presente para la persona a la que escuchas.
- ✓ Las actitudes de acogida y hospitalidad, respeto y aceptación por la persona son de mucha importancia en la escucha empática.
- ✓ Al escuchar está atento a la persona, abierto a recibir sus expresiones y mensajes y a captar cómo se siente en eso que expresa.
- ✓ Atiende a sus *expresiones corporales* (gestos, posturas y movimientos), a su *música del hablar* (tono de voz, volumen, ritmo, timbre, silencios) y a las *palabras*.
- ✓ Atiende también a cómo tú te sientes al escuchar a la otra persona. Ello te ayudará comprender mejor a quien platica contigo.

- ✓ Identifica los aspectos esenciales o más importantes de las expresiones y palabras de la persona.
- ✓ Expresa con palabras, música del hablar y lenguaje corporal, la comprensión que vas teniendo de lo que la persona te expresa (más allá de lo que te dice). Refiérete a lo esencial y concreto.
- ✓ A veces podrás usar “las mismas palabras” de la otra persona para expresar tu comprensión.
- ✓ En ocasiones usarás tus palabras para decirle cómo la van comprendiendo. Permite que ella diga si está de acuerdo con lo que dijiste o si necesita cambiar o agregar algo.
- ✓ No se trata de estar de acuerdo o en desacuerdo con lo que la otra persona expresa, sino de comprenderla desde su propia perspectiva de vida.
- ✓ Si te pregunta tu opinión, puedes decir: “Estoy sólo para escuchar y tratar de entenderte”.
- ✓ **Acompaña a la persona en sus silencios**, y trata de captar cómo se siente en ellos. Si se siente incómoda, puedes decirle algo que le ayude a seguir expresándose

Para quien comparte

- ✚ Habla de algo personal que te sientas cómodo compartir. No te forces a decir algo que no quieres.
- ✚ Haz algunas pausas para que la persona que te escucha pueda expresar lo que va comprendiendo de tus expresiones.
- ✚ Dile a la persona que te escucha si te sientes comprendido con lo que ella dice; si no, puedes expresar lo que sea necesario para clarificar o precisar cómo te sientes.

Para el Testigo Acompañante

- ✚ Haz a un lado pendientes y preocupaciones. Puede ser que no desaparezcan; sin embargo, puedes dejarlos “a un ladito” para que no interfieran.
- ✚ Busca estar disponible y totalmente presente para la persona a la que escuchas.
- ✚ Las actitudes de acogida y hospitalidad, respeto y aceptación por las personas que platican son de mucha importancia al acompañar como testigo.
- ✚ Mantente en silencio mientras escuchas y acompañas.

Referencias consultadas de las que hemos tomado algunas ideas y que te recomendamos leer:

- Madison, D. (2016). *Guidelines for A World Day of Listening*. Bajado de: <https://www.facebook.com/groups/Worldlistening/?fref=ts>
- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. Guadalajara: Focusing México. Caps. 11 y 14
- Urban Confessional: <http://static1.squarespace.com/static/54e8d62ae4b0ed74440e870d/t/578d2fbb8419c22d66379d97/1468870589038/URBAN+CONFESSIONAL+PARTNER+GUIDE+%28SPANISH%29.pdf>



Sml: 19abril2017