

Da el regalo de Escuchar Bien

POR: PENNY GOULD, CC, ALB/ Traducido: Javier Córdova González
SUNDOWNERS TOASTMASTERS
Spruce Grove, Alberta, Canadá

A veces los regalos más duraderos e impactantes no tienen valor monetario. La investigación demuestra que las parejas que entablan una comunicación efectiva tienen relaciones más estrechas y más satisfactorias, así que este año da a tu ser querido el regalo de una buena comunicación.

Cuando pensamos en la comunicación, a menudo pensamos en cómo hablamos. La otra parte de la comunicación, y tal vez, la parte más importante, es la forma de cómo *escuchamos*. Da el regalo de una buena comunicación siendo un buen oyente. Utiliza **EARS** (oídos en inglés): Involucra (**Engage**), Reconoce (**Acknowledge**), Repite (**Repeat**) y Apoya (**Support**).

Es bastante obvio que para escuchar, tu compañero necesita hablar. **Involucrar** a tu compañero puede ser tan simple como preguntarle cómo estuvo tu día. Si en una noche ella o él están especialmente tranquilos, pregúntale en qué está pensando. O pídele un consejo sobre un problema que estés tratando de resolver. Demuestra que estás interesado en los pensamientos y opiniones de tu compañero.

Una vez que hagas que tu compañero hable, es importante que lo **reconozcas** como la persona que está hablando. ¿Nunca te has molestado cuando alguien comienza a enviar mensajes de texto mientras hablas con esa persona? Estamos rodeados de distracciones, pero los buenos oyentes reconocen a quien habla, proporcionándole toda su atención. Mantener contacto visual, asentir con aprecio y responder con expresiones faciales apropiadas todos son signos de reconocimiento a quien habla.

A veces, a pesar de nuestras mejores intenciones, el mensaje que oímos es diferente del mensaje que tenía pensado el orador. Escuchar y entender no es lo mismo. **Repetir** lo

que dijo el orador, pero en tus propias palabras, le da la oportunidad de aclarar o corregir un malentendido. El objetivo aquí no es expresar tu propia opinión o reaccionar a lo que has oído, sino asegurarte de que entendiste claramente el punto que tu pareja está tratando.



El último elemento de ser un buen oyente implica **apoyo**. Esto incluye aceptar el derecho de tu pareja a ser oída y a dar una opinión. Apoyo significa tratar a tu pareja con respeto, incluso cuando no estás de acuerdo con una opinión.

Este año, haz un compromiso de utilizar tus **EARS** (oídos en inglés) para convertirte en un buen (a) oyente y dar un regalo que dure más que cualquier posesión material o servicio.

PENNY GOULD, CC, ALB, miembro del Sundowners Toastmaster.

Traducido del artículo, "Give the Gift of Good Listening", Pag. 7. Revista TOASTMASTER, DECEMBER 2015.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com