

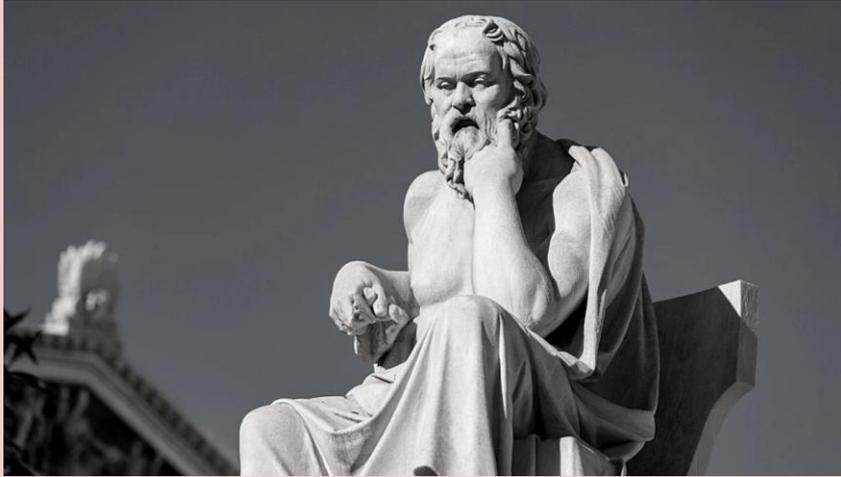
EL ARTE DE ESCUCHAR: CLAVES PARA ACOMPañAR



SESION 4

LA ESCUCHA EMPÁTICA Y LAS EMOCIONES





Sócrates (470 a.c - 399 a.c)

Filósofo griego

“Habla para que yo te conozca”

Si no sabemos escuchar, si juzgamos sin antes entender, entonces nos puede pasar lo que a aquel profesor alemán que quiso aprender lo que era el zen y que visitó a un maestro japonés llamado Nan-In.

El maestro comenzó a contarle cosas, pero el alemán todo lo interpretaba en función de sus propias concepciones. En un momento dado, el maestro le preguntó al profesor si quería un poco más de té, a lo que el alemán dijo que sí.

Entonces el maestro Nan-In empezó a verter té en el cuenco del profesor, pero siguió vertiéndolo a pesar de que el té ya desbordaba la taza y se deslizaba por la mesa, ante lo que el profesor gritó:

"¡El bol está lleno! ¡Se derrama! ¡Ya no cabe más té!"

Y Nan-In le contestó:

"Su mente es como este bol. Está llena de opiniones y de especulaciones. ¿Cómo pretende entender el zen, si antes no vacía el bol de su mente?"

1. Qué es la escucha empática
2. Diferencias entre Escucha Activa y Escucha Empática
3. La relación entre escucha y emociones.
4. Claves para desarrollar la escucha empática.
5. Obstáculos para la escucha empática.
6. Ejemplos, Ejercicios y Casos Prácticos.

1. ¿Qué es la escucha empática?

Vamos a definir el origen y la historia de la palabra “empatía “

Proviene del griego “ empatheia “que originalmente significaba pasión, afectividad intensa o lo que se siente hacia algo”.

Está formada por el prefijo “en”(dentro) y “pathos” (emoción, sentimiento, sufrimiento).

Sin embargo, el término “ empatía” tal como lo usamos hoy no apareció hasta principios del siglo XX.

Fue traducido del alemán “Einfühlung”, que significa literalmente sentir **desde dentro**.

Es la capacidad de comprender los sentimientos de otras personas.

Conociendo ya el significado de empatía, qué es la escucha empática?

La escucha empática va más allá de simplemente entender las palabras de otra persona; implica ponerse en su lugar, comprender sus emociones y responder con sensibilidad.

No se trata sólo de procesar información, sino de conectar con la experiencia emocional del otro.

2. ¿Diferencias entre Escucha Activa y Escucha Empática?

Tipos de Escucha

ESCUCHA ACTIVA

- Se centra en comprender el mensaje.
- Reformula para verificar la comprensión.
- Pregunta para aclarar información.

ESCUCHA EMPÁTICA

- Se centra en comprender las emociones detrás del mensaje.
- Expresa comprensión emocional con frases como "entiendo cómo te sientes".
- Valida los sentimientos sin juzgar.

Si alguien dice: “Estoy muy frustrado en el trabajo”, una respuesta con escucha activa sería: “¿Qué es lo que más te frustra?”.

Una respuesta con escucha empática sería:
“Parece que estás pasando por un momento difícil en el trabajo. ¿Quieres hablar más sobre eso?”

ACTIVIDAD “ HABLEMOS Y ESCUCHEMOS “

OBJETIVO:

Practicar y diferenciar la escucha empática y la escucha activa en una conversación simulada.

Instrucciones

1. En **parejas**.
2. Uno será el hablante y el otro el oyente.
3. El hablante elegirá una de las situaciones que tendréis escritas y la contará en **tres minutos**.
4. El oyente deberá responder primero **con una escucha activa** y luego **con una escucha empática**. Las frases adecuadas para cada tipo de escucha también las tendréis escritas.
5. Después: cambio de roles.

Reflexión Final

1. ¿Qué diferencias sentisteis entre la escucha empática y la activa?
2. ¿Cuál de las dos os resultó más natural?
3. ¿Cuál crees que ayuda más en una situación emocionalmente intensa?
4. ¿Qué te gustaría mejorar como oyente?

3. La relación entre escucha y emociones

Qué nos dice la neurociencia?

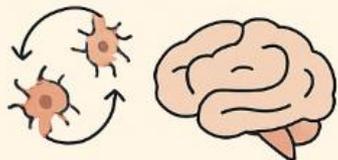
La neurociencia ha demostrado que la escucha empática tiene un impacto profundo en las emociones y en la forma en que se regulan en el cerebro.

Vamos a ver algunos puntos clave sobre esta relación.

LA ESCUCHA EMPÁTICA Y EL CEREBRO

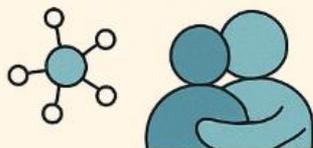
La neurociencia ha demostrado que la escucha empática tiene un impacto profundo en las emociones y su regulación en el cerebro.

ACTIVACIÓN DE NEURONAS ESPEJO



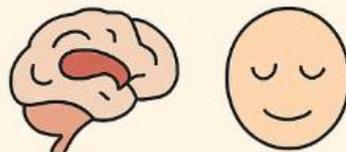
Permite entender y reflejar las emociones del otro.

LIBERACIÓN DE OXITOCINA



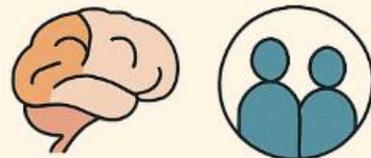
Fortalece los vínculos y el bienestar emocional.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



Calma al interlocutor y disminuye la actividad de la amígdala.

AUMENTO DE LA CONEXIÓN SOCIAL



Favorece el córtex prefrontal y el procesamiento de emociones.

AUMENTO DE LA CONEXIÓN SOCIAL

Refuerza la red neuronal por defecto (DMN).

En resumen, la escucha empática influye positivamente en las emociones y comunicaciones.

a) Activación de neuronas espejo:

Cuando una persona escucha empáticamente, su cerebro activa las neuronas espejo, (1990) que permiten entender y reflejar las emociones del otro.

Esto facilita la conexión emocional y la comprensión mutua



b) Reducción del estrés:

La escucha empática activa regiones como el corte prefrontal ventromedial y el cuerpo amigdalino, lo que ayuda a reducir la actividad de la amígdala (asociada con el miedo y la ansiedad). Así, escuchar con empatía puede calmar al interlocutor.

c) Liberación de oxitocina:

La conexión empática puede generar la liberación de oxitocina, una hormona relacionada con el apego, la confianza y el bienestar emocional.

Esto fortalece los vínculos sociales y mejora el estado emocional.

d) Mejora de la regulación emocional:

La escucha empática favorece una mayor activación del córtex prefrontal, que es clave en la regulación de las emociones.

Ayuda a las personas a identificar y procesar lo que sienten con mayor claridad

e) Aumento de la conexión social:

La empatía y la escucha profunda refuerzan la red neuronal (DMN) implicada en la introspección y la comprensión de los estados mentales ajenos

4. Claves para desarrollar la escucha empática

- **Validar emoción.** En lugar de minimizar sentimientos con frases como "No es para tanto", usar expresiones como:
"Parece que esto te ha dolido bastante"
- **Practicar la paciencia.** Dar tiempo a la otra persona para expresarse sin interrumpir ni apresurar respuestas.
- **Mostrar interés con gestos** como asentir o mantener contacto visual.

- Controlar la impulsividad. Evitar reaccionar inmediatamente con consejos o juicios. Tomar un momento para reflexionar antes de responder.
- Evitar soluciones rápidas. En lugar de responder con soluciones inmediatas, preguntar:
"¿Qué fue lo más difícil para ti en esta situación?"
"¿Cómo te gustaría manejar esto?"

- Cuidar el lenguaje no verbal. Evitar distracciones. Mantener postura abierta y relajada.



Meditación compasiva y su relación con la escucha empática

Las dos están profundamente relacionadas.

Se centran en la conexión genuina con el sufrimiento propio y ajeno, y en responder desde un lugar de comprensión y cuidado.

En qué aspectos están relacionadas?

1. Cultivo de la compasión.

La meditación compasiva entrena la mente y el corazón para desear el bienestar de los demás.

Esto predispone a quien medita a escuchar sin juzgar, con apertura y calidez.

2. Reducción del juicio y la reactividad

Al meditar compasivamente, disminuye la tendencia a reaccionar con juicio o incomodidad ante el dolor ajeno.

Esto facilita una escucha empática más pura y presente.

3. Mayor presencia y atención plena.

La meditación fortalece la atención plena, que es esencial para una escucha empática de calidad.

4. Reconocimiento del sufrimiento compartido.

Ambas prácticas parten de la idea de que el sufrimiento es parte común de la experiencia humana.

Hay evidencias científicas crecientes de que la práctica de este tipo de meditación aumenta la actividad en áreas cerebrales relacionadas con la empatía.

MINDFULNESS PARA CULTIVAR

COMPASIÓN

MEDITACIÓN GUIADA DE 13 MINUTOS



PSENSE

5. Obstáculos para escucha empática

BARRERAS EN LA ESCUCHA EMPÁTICA



Juzgar al otro

Hacemos suposiciones o valoraciones.



Dar consejos prematuros

Intentamos resolver sin comprender por completo.



Distraerse o no prestar atención

Mostramos falta de interés.



Relacionar todo con uno mismo

Se cambia el foco de la conversación.



No validar emociones

Restamos importancia a lo que siente el otro.



Tener prisa o querer acortar la conversación

Mostramos impaciencia.



Falta de lenguaje corporal adecuado

Dificulta la conexión emocional.

Y cómo se superan estas barreras
Tomando conciencia de ellas y teniendo
disposición para modificar nuestro
comportamiento o entorno.
Autoconocimiento y gestión emocional.

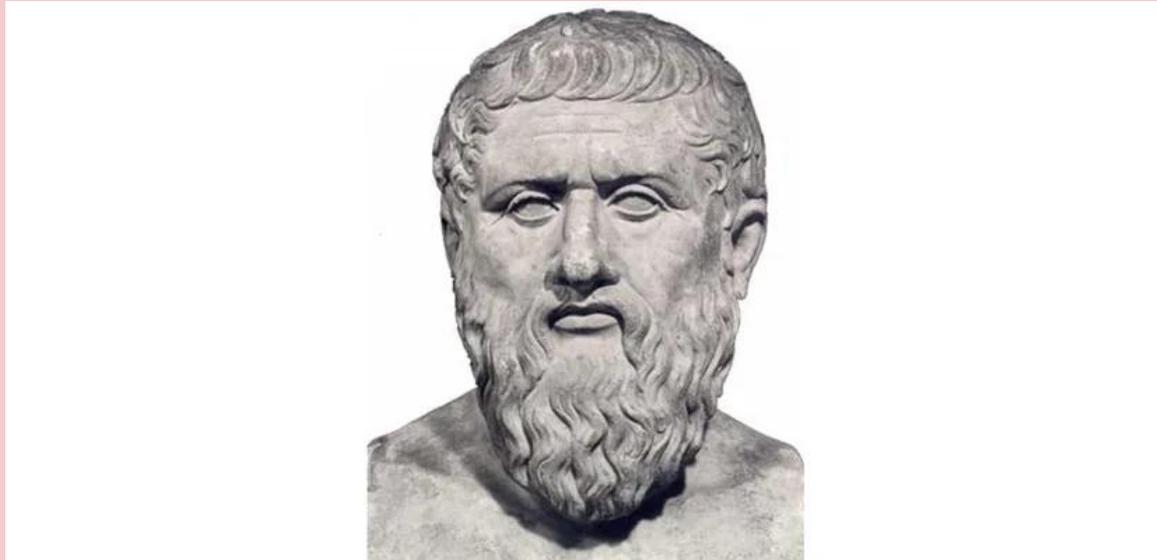
Reconocer nuestras emociones, darnos cuenta de lo que sentimos al escuchar al otro (¿me incomoda su tristeza?, me impacienta su queja?, ¿me provoca tristeza también?)

No reaccionar impulsivamente, mantener la calma sin juzgar ni tratar de resolver de inmediato.

Validar sin absorber: mostrar comprensión sin dejarnos arrastrar emocionalmente.

“El que no sabe escuchar no aprende nada,
ni sobre los demás, ni sobre sí mismo”

Plutarco.



*Muchas
gracias*