

# EL ARTE DE ESCUCHAR: CLAVES PARA ACOMPañAR



Taller de Escucha · Sesión I

# OBJETIVOS GENERALES

- Comprender qué ocurre en el cerebro cuando escuchamos y cuando no somos escuchados.
- Desarrollar una escucha empática, reguladora y consciente.
- Aprender a escuchar sin dañarse, evitando la sobrecarga emocional.
- Convertir la escucha en una herramienta de cuidado, dignidad y vínculo.

# METODOLOGÍA

- Aportes teóricos en cada uno de los temas que trabajemos.
- Dinámicas vivenciales y trabajo en pequeños grupos.
- Espacios de reflexión personal.
- Autoevaluaciones y tests de afianzamiento.

# PREGUNTAS MARCO

*¿Qué sucede en nuestro cerebro, en nuestro mundo emocional, cuando nos sentimos escuchados? ¿Qué nos dice la neurociencia?*

*¿Oír es lo mismo que escuchar? ¿Qué barreras existen para que la escucha sea activa, sea de verdad?*

*¿Cómo podemos escuchar empáticamente? ¿Se puede aprender a escuchar?*

*¿Y cómo escuchar sin sobreimplicarnos, pudiendo conocer y autorregular lo que sentimos?*

*¿Y cuando estamos en grupo, cómo escuchar y consensuar?*

*¿Y cuando escuchamos sin presencia, en la distancia?*

# SESIÓN I – GUIÓN

1. Introducción. ¿Por qué un taller de escucha?
2. ¿Hoy en día se escucha peor?
3. La escucha como experiencia neuroemocional. ¿Qué ocurre en el cerebro?
4. Oír vs Escuchar.
5. Test de afianzamiento.

# 1

## INTRODUCCIÓN

### ¿POR QUÉ UN TALLER DE ESCUCHA?

# ¿POR QUÉ UN TALLER DE ESCUCHA?

## **1. Porque la escucha es la primera ayuda real.**

Muchas personas vulnerables no necesitan sólo soluciones rápidas, necesitan ser vistas, comprendidas y tomadas en serio.

Si queremos que la persona se calme, confíe, pida ayuda y se abra a recibir orientación, puede ser el primer paso.

Porque reduce la soledad y la sensación de "no valgo".

Cuando vivimos situaciones de necesidad, exclusión o sufrimiento, solemos sentir vergüenza, culpa, miedo y desconfianza.

**La escucha respetuosa transmite un mensaje muy potente: "Tu vida importa", "Tu historia importa"**

# ¿POR QUÉ UN TALLER DE ESCUCHA?

## **2. Porque podemos evitar actitudes dañinas.**

Cuando aprendemos a saber escuchar, podemos evitar actitudes como: dar consejos demasiado rápido, minimizar la situación que una persona está viviendo, comparar, interrogar como si fuera un juicio o querer "arreglar" a la persona.

**Podemos acompañar sin invadir.**

## **3. Porque ayuda a detectar señales de alarma.**

Ansiedad intensa, desesperanza, maltrato, abuso, ideas autolesivas... y poder derivar o activar apoyo con más criterio.

# ¿POR QUÉ UN TALLER DE ESCUCHA?

## **4. Porque protege emocionalmente a nosotros mismos.**

Cuando tenemos recursos, podemos poner límites sanos, no cargar con todo, sostener sin rompernos. Aprendemos a estar presente, pero sin perdernos en el sufrimiento del otro.

## **5. Porque fortalece el trabajo en el grupo y la calidad del acompañamiento.**

Al compartir el mismo estilo de escucha, se mejora la coordinación y la derivación.

## **6. Porque podemos aprender a escucharnos nosotros mismos.**

2

¿HOY EN DÍA SE ESCUCHA PEOR?

# ¿SE HA PERDIDO LA CAPACIDAD DE ESCUCHAR HOY EN DÍA?

*"La democracia se debilita cuando se pierde la capacidad de escuchar al diferente"*

*"Donde todo el mundo habla, nadie se siente comprendido"*

*"Escuchar exige paciencia, opinar solo impulsividad"*

## **Escuchar es una competencia compleja que implica:**

- Regulación del sistema nervioso.
- Atención sostenida.
- Empatía cognitiva y afectiva.
- Tolerancia a la ambigüedad (poder escuchar de forma serena cuando algo no es claro, no encaja del todo, soportar contradicciones...)
- Gestión del silencio.

*Hoy en día, estos procesos parecen estar tensionados.*

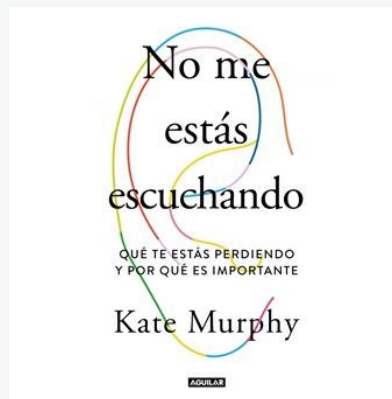
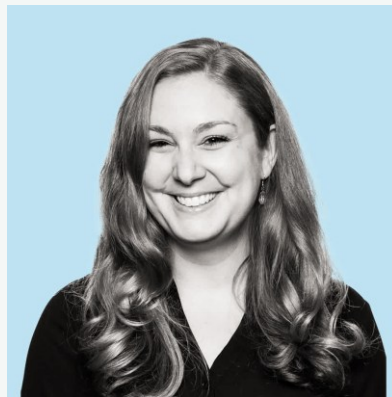
# ¿Qué dicen algunos autores? — Kate Murphy

## Kate Murphy

*Autora del libro "No me estás escuchando"*

Dice que vivimos en una cultura que prioriza hablar sobre escuchar, que las redes sociales nos entrenan para responder, no para comprender, que interrumpimos más y que asociamos escuchar con pasividad, cuando en realidad es una actividad cognitiva compleja.

**Ella concluye que no es que no podamos escuchar hoy, sino que hemos dejado de practicar la escucha con regularidad.**



# ¿Qué dicen algunos autores? — Stephen Porges

## Stephen Porges

Él nos dice que para escuchar de verdad necesitamos sentirnos seguros. Si el sistema nervioso está en modo amenaza (estrés, prisa, indignación constante) el cerebro prioriza defenderse. Y la escucha profunda disminuye.

**Él concluye que en una sociedad acelerada y sobreestimulada, el sistema nervioso raramente está en modo "escucha social".**



# FACTORES QUE DIFICULTAN ESCUCHAR

**Los factores actuales que dificultan escuchar serían éstos:**

- La hiperestimulación digital.
- La cultura del "yo opino".
- Polarización e indignación social.
- Multitarea constante.
- Miedo al silencio.

*Escuchar es una forma de humildad cognitiva. Pero nuestra cultura actual premia la visibilidad, no la receptividad.*

# 3

**LA ESCUCHA COMO EXPERIENCIA  
NEUROEMOCIONAL  
¿QUÉ OCURRE EN EL CEREBRO?**

# ¿QUÉ OCURRE EN NUESTRO CEREBRO?

Sentirse escuchado no es sólo algo emocional, sino que produce cambios reales en el cerebro y en el cuerpo.

**Cuando alguien nos escucha de verdad, el Sistema Nervioso interpreta "estoy a salvo" y eso lo transforma todo.**

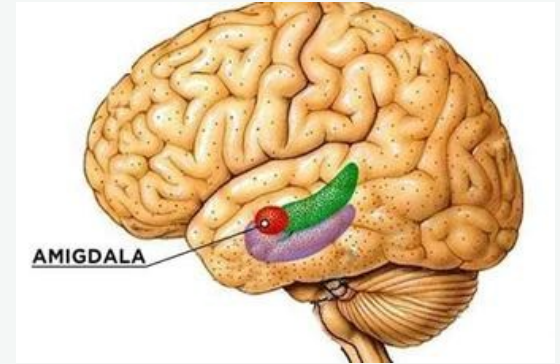
*Vamos a ver qué sucede:*

- **Baja la alarma del cerebro: La amígdala se tranquiliza**

La amígdala es una pequeña parte del cerebro que funciona como una alarma de seguridad; su trabajo es detectar peligro (real o imaginado) y activar una respuesta rápida: miedo, tensión, defensa o huida.

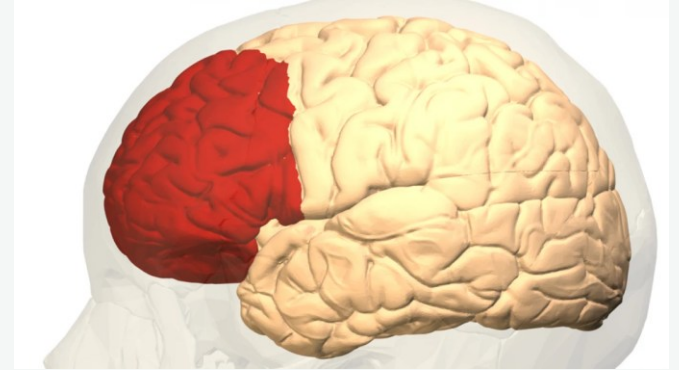
Esto sucede cuando la persona se siente ignorada, juzgada, interrumpida....

**Si la amígdala se calma, nos sentimos más tranquilos y seguros. Esto sucede cuando sentimos que somos escuchados con respeto, interés, empatía...**



- **Se activa el “freno del cerebro”:** La corteza prefrontal

Es la parte del cerebro que ayuda a pensar con claridad, reflexionar, organizar ideas, regular emociones y tomar decisiones; funciona mejor cuando nos sentimos seguros.



- **Se regula el cuerpo:**

Baja el cortisol, la hormona del estrés y con ella, la respiración es más lenta y los músculos se tensan menos.

- **Oxitocina y dolor social**

Nuestro cuerpo libera oxitocina, una sustancia que está relacionada con la confianza, vínculo, sensación de apoyo y calma social. Es como un "pegamento emocional", nos hace sentir "no estoy solo".

- **Se alivia el sufrimiento emocional.**

La neurociencia muestra que el dolor social (rechazo, soledad, humillación..) genera circuitos cerebrales similares a los del dolor físico.

**Cuando alguien nos escucha y nos valida nuestras emociones, el cerebro puede reducir esa señal de dolor.**

## ● **Hablar ordena nuestro cerebro**

Cuando contamos algo difícil y alguien escucha bien, pasa algo muy importante:

- Lo que era confusión, se convierte en relato.
- Lo que era emoción suelta, se organiza.
- Lo que era caos interno, se vuelve más manejable.

**Por lo tanto, menos carga emocional y más sentido.**

### ● **Aparece la "co-regulación".**

Si la otra persona está presente, calmada, con mirada amable y sin prisa, el sistema nervioso del que sufre se sincroniza y se calma.

***La calma se contagia.***



# EL ARTE DE ESCUCHAR

**POR JOSÉ CARLOS BERMEJO**

4

OÍR VS ESCUCHAR

# OÍR VS ESCUCHAR

*"Oír es recibir ondas, escuchar es acoger mundos"*

*"Oír mantiene la conversación, escuchar transforma la relación."*

## OÍR

*Proceso fisiológico y automático*

- Es involuntario.
- Depende del funcionamiento del oído.
- No requiere intención.
- Puede ocurrir aunque no prestemos atención.

*Ej: Estás leyendo y oyes una puerta cerrarse.  
Es un fenómeno sensorial.*

## ESCUCHAR

*Proceso psicológico y cognitivo*

- Es voluntario.
- Requiere atención.
- Implica interpretación.
- Supone intención de comprender.
- Activa memoria, emoción y pensamiento.

*Ej: Una persona te habla y tú decides atender,  
comprender, empatizar. Es un fenómeno  
relacional y consciente.*

# EJERCICIO PARA CASA

## Detectar cuándo solo oyes y cuándo realmente escuchas.

Durante una semana, anotar cada día:

- ¿En qué momento sólo oí?
- ¿En qué momento escuché de verdad?
- ¿Qué diferencia noté en mi cuerpo?
- ¿Cómo cambió la relación?

# 5

## TEST DE AFIANZAMIENTO

**MUCHAS GRACIAS**