

LA ESCUCHA EMPÁTICA

Taller de Escucha · Sesión III



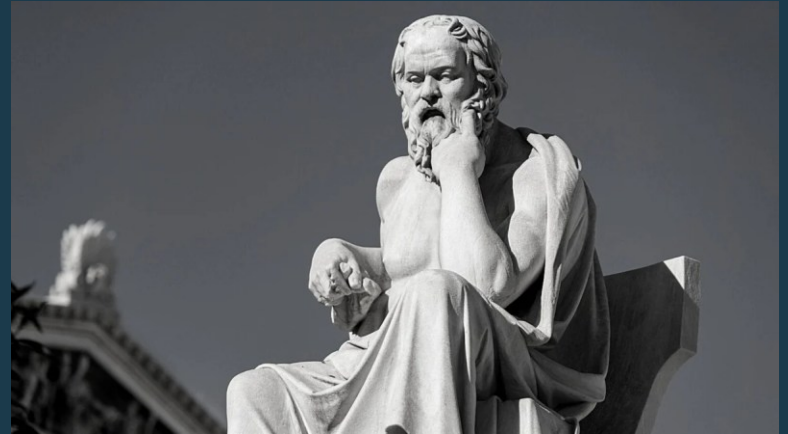
GUIÓN

1. Qué es la escucha empática.
2. Diferencia entre Escucha Activa y Escucha Empática.
3. La relación entre la escucha Empática y las emociones. Qué nos dice la neurociencia.
4. Claves para desarrollar la Escucha Empática.
5. Obstáculos para la escucha Empática.
6. Test de Afianzamiento. Cierre de la sesión.

Sócrates (470 a.c - 399 a.c)

Filósofo griego

"Habla para que yo te conozca"



El bol de la mente

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 desde sus propias concepciones. El maestro le preguntó si quería más té. Empezó a verterlo pero no paró aunque el té desbordaba la taza.

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?

Origen de la palabra Empatía

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

Proviene del griego "empathia" 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).

¿Qué es la escucha empática?

Carl Rogers

Psicólogo estadounidense

Carl Rogers empezó a desarrollar la escucha empática como la herramienta central de ayuda.

Se trata de comprender el mundo interno del otro "como si" fuera el propio, sin perder ese "como si", sin fundirse con el otro.

Las tres condiciones de Rogers

Rogers hablaba de que existían tres condiciones básicas para que una relación sea terapéutica o profundamente humana:

- Empatía
- Aceptación incondicional
- Coherencia o autenticidad

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.

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 y la escucha empática

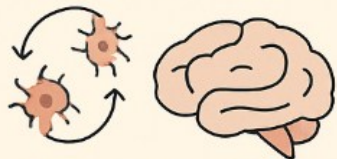
La neurociencia ha demostrado que la escucha empática tiene un impacto profundo en las emociones y en la forma en que se regulan en el cerebro.

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



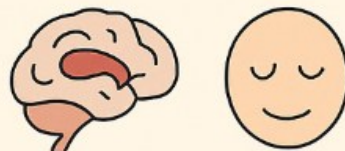
Permite entender y reflejar las emociones del otro.

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.

Las neuronas espejo

Las neuronas espejo funcionan como un espejo dentro del cerebro.

Ayudan a imitar, a entender a los demás, a sentir empatía.

Están en varias zonas del cerebro y trabajan juntas. Cuando escuchas a alguien de verdad, tu cerebro "siente lo que le pasa al otro", puedes comprenderlo mejor.

Escuchar con empatía es "sentir con el otro".



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

1. Validar la emoción

Es:

- Reconocer lo que la persona siente.
- Darle valor a su experiencia.
- Hacerle sentir comprendida. "Tiene sentido que te sientas así"

Validar NO es:

- Dar la razón en todo.
- Estar de acuerdo.
- Justificar conductas.
- Resolver el problema.

Es comprender la emoción, no la acción.

¿Cómo validar?

Tres pasos:

1. Escuchar sin interrumpir.

2. Nombrar la emoción

(triste, enfadado, preocupado, frustrado)

3. Normalizar.

"Es comprensible" · "Tiene sentido" · "Es lógico"

FRASES QUE AYUDAN A VALIDAR LAS EMOCIONES

Frases de Empatía · Uso Universal

□ Generales — Sirven para casi todo

"Entiendo que te sientas así."

"Tiene sentido con lo que estás viviendo."

"Debe estar siendo difícil para ti."

"Gracias por compartirlo."

"Estoy aquí para escucharte."

"Tómate tu tiempo."

Frases de Empatía · Vulnerabilidad

□ Vulnerabilidad — Clave en intervención social

Usar cuando la persona se abre por primera vez, muestra vergüenza o expresa algo muy íntimo.






"Gracias por confiar en mí para contarlo."

"No debe haber sido fácil decir esto."

"Estoy aquí contigo."

"No estás solo/a en esto ahora."

Frases de Empatía · Emociones Específicas

Emoción	Frases sugeridas	
 Tristeza	<p><i>"Parece que estás muy triste."</i></p> <p><i>"Debe doler mucho lo que estás pasando."</i></p>	<p><i>"Se nota que esto es importante para ti."</i></p> <p><i>"Tiene que ser muy duro."</i></p>
 Ansiedad / Preocupación	<p><i>"Parece que estás muy preocupado/a."</i></p> <p><i>"Debe ser angustiante no saber qué va a pasar."</i></p>	<p><i>"Es normal que te sientas así en esta situación."</i></p> <p><i>"Se nota que te está afectando mucho."</i></p>
 Enfado	<p><i>"Veo que estás enfadado/a."</i></p> <p><i>"Entiendo que esta situación te haya molestado."</i></p>	<p><i>"Parece que te ha dolido mucho lo que ha pasado."</i></p> <p><i>"Tiene sentido que te sientas así."</i></p>
 Culpa	<p><i>"Parece que te estás sintiendo muy culpable."</i></p> <p><i>"Debe ser muy difícil cargar con eso."</i></p>	<p><i>"Se nota que te importa mucho lo que ha pasado."</i></p>
 Desbordamiento	<p><i>"Parece que todo se te está haciendo cuesta arriba."</i></p> <p><i>"Estás llevando muchas cosas a la vez."</i></p>	<p><i>"Es normal sentirse así con tanto encima."</i></p>

2. Practicar la paciencia

Dar tiempo a la otra persona para expresarse sin interrumpir ni apresurar respuestas.

¿Cómo se entrena la paciencia?

Entrenandonos en cómo responder cuando algo no ocurre al ritmo que queremos.

Es una habilidad cognitiva y emocional y, como tal, se puede practicar. No forma parte del "carácter".

Claves para entrenar la paciencia

Claves prácticas para entrenarla o cultivarla:

- Darnos cuenta de que entramos en la impaciencia.
- Introducir una pausa antes de reaccionar (una respiración lenta, contar hasta cinco...) Esto permite que elijas la respuesta.
- Cambiar la interpretación.

"Esto lleva su tiempo" · "Puedo esperar sin que pase nada malo"

El gimnasio real de la paciencia

No se entrena en grandes momentos, sino en lo cotidiano.

- Una cola
- Un atasco
- Alguien que tarda en responder.

Estas situaciones y muchas más, son el gimnasio real de la paciencia.

3. Lenguaje corporal

Antes de que entendamos las palabras, nuestro cerebro ya ha decidido si el otro es seguro o no. Y esa decisión la toma mirando su cuerpo.

La orientación de nuestro cuerpo hacia el otro, los brazos no cruzados, hombros relajados muestran apertura corporal.

4. Controlar la impulsividad

Evitar reaccionar inmediatamente con consejos o juicios. Tomar un momento para reflexionar antes de responder.

Si el cuerpo está calmado (bajar el ritmo de la respiración, relajar hombros, apoyar bien los pies), la mente es menos impulsiva.

5. Evitar soluciones rápidas

Tendemos a dar soluciones rápidas por:

- La necesidad de aliviar el malestar del otro y el propio.
- La sensación de responsabilidad "tengo que ayudar".
- Incomodidad ante el sufrimiento.
- La creencia de que escuchar sin actuar "no sirve".

5

LA MEDITACIÓN COMPASIVA UNA PRÁCTICA PERSONAL PARA DESARROLLAR ESCUCHA EMPÁTICA

El camino de la meditación compasiva

A partir de los años 70, psicólogos y médicos empiezan a interesarse por prácticas contemplativas, especialmente el budismo.

Se introduce en Occidente la meditación de atención plena (mindfulness) y se empieza a integrar en contextos clínicos.

Esto abre la puerta a estudiar la presencia atenta y no juzgadora, base de la escucha empática.

Meditación y escucha empática

Se empieza a ver que la mente entrenada en presencia empieza a parecerse a lo que ya Carl Rogers hablaba de la escucha empática.

Se descubre que para poder escuchar bien a los otros, necesitamos un sistema interno de calma y seguridad, que es lo que entrena la meditación compasiva.

Compasión y escucha

Desde el año 2000, se estudia esta relación y se descubre que la compasión entrenada aumenta la capacidad de sostener al otro sin desbordarse uno mismo.

Hoy se entiende que la escucha empática es una conducta relacional y que la meditación compasiva es un entrenamiento interno que la hace posible.

La empatía me permite sentir contigo.

La compasión me permite quedarme contigo sin perderme.

No basta con querer escuchar bien.

Hay que entrenar el estado interno desde el que escuchamos.

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN COMPASIVA GUIADA

Recursos

Neurosabios Youtube

"ASÍ TRANSFORMA la COMPASIÓN tu CEREBRO"

Nazareth Castellanos



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?

Superando las barreras

- Tomando conciencia de ellas.
- Teniendo disposición para modificar nuestras conductas y nuestros hábitos.
- Trabajar el autoconocimiento y la gestión emocional.
- Reconociendo nuestras emociones, darnos cuenta de lo que sentimos al escuchar al otro (¿me incomoda su tristeza?, ¿me impacienta su queja? ¿me provoca tristeza también?)

MUCHAS GRACIAS