

AUTOCONOCIMIENTO

Taller de Escucha · Sesión 4



GUIÓN

1. Test de autoconocimiento.
2. El autoconocimiento, una herramienta fundamental para escuchar de verdad.
3. Dinámica "Lo que se mueve en mí".
4. Escuchamos como fuimos escuchados. Apego y biografía personal.
5. Herramientas para trabajar autoconocimiento.
6. Test de afianzamiento.

1. ESCUCHAR NO ES SÓLO OÍR AL OTRO

Escuchar implica no interferir con lo que la otra persona trae.

No escuchamos al otro tal como es, sino como somos nosotros.

EL MAYOR OBSTÁCULO ESTÁ DENTRO

Por esta razón, el mayor obstáculo para la escucha de verdad, no está fuera... está dentro. Está en:

- Nuestras emociones.
- Nuestros juicios.
- Nuestras historias personales.
- Nuestras prisas por ayudar o solucionar.

Y ¿cómo afrontamos este obstáculo?

A TRAVÉS DEL AUTOCONOCIMIENTO

A través del **AUTOCONOCIMIENTO**, una de las herramientas fundamentales para escuchar de verdad.

No es la única herramienta, pero probablemente es la más profunda y la que sostiene a todas las demás.



ESCUCHAMOS A TRAVÉS DE NOSOTROS MISMOS

Cuando escuchamos a alguien, en realidad no sólo escuchamos al otro, escuchamos a través de nosotros mismos.

Si no conocemos y reconocemos nuestra historia personal, nuestras creencias, nuestros miedos y heridas, nuestras expectativas, ¿qué sucede?

¿QUÉ SUCEDE?

- Interpretamos en lugar de escuchar.
- Reaccionamos en lugar de comprender.
- Proyectamos en lugar de acoger.

*¿Qué permite el autoconocimiento en la
escucha?*

ENCENDER LA LUZ NO ES CAMBIAR

El autoconocimiento no te hace escuchar mejor automáticamente; es decir, saber cómo eres no cambia automáticamente cómo actúas.

El autoconocimiento es como encender la luz; pero ver no es lo mismo que cambiar.

Podemos darnos cuenta de algunas cosas, pero seguir poniendo en marcha las mismas conductas.

¿Por qué sucede esto?

HÁBITOS EMOCIONALES AUTOMÁTICOS

Porque los hábitos emocionales son automáticos, van muy rápidos y están muy entrenados.

El autoconocimiento ocurre en la parte más reflexiva (la corteza prefrontal), pero la reacción viene de sistemas más rápidos (emocionales, aprendidos).

Por esta razón, entender no es suficiente para transformar.

Además de la conciencia, se necesita regulación y práctica. Desarrollaremos las prácticas más adelante en el punto de las herramientas.

*Entonces, ¿qué nos aporta el
autoconocimiento a la hora de escuchar de
verdad?*

TRES CAPACIDADES CLAVE

1. Detectar lo que es nuestro

"Esto que siento es mío, no del otro". Diferenciar emoción propia de la del otro.

2. Regularse mientras escuchamos

No reaccionar impulsivamente. Sostener la incomodidad, el silencio, el dolor.

3. Abrirse de verdad al otro

Menos juicio, más curiosidad, más presencia real.

HABILIDADES DE ESCUCHA

El autoconocimiento nos puede capacitar en lo que acabamos de nombrar, pero además vamos a necesitar adquirir habilidades de escucha.

Las habilidades de escucha son conductas observables y entrenables que hacen que la otra persona se sienta:

- **Comprendida**
- **Segura**
- **Escuchada de verdad.**

ACTITUDES + CONDUCTAS

No son sólo actitudes internas (como empatía o intención), sino cosas que haces y dices en la conversación.

Estas habilidades se pueden aprender y entrenar, pero sin autoconocimiento y regulación emocional, cuesta aplicarlas.

*"Escuchar no es sólo querer hacerlo
bien,
es saber cómo hacerlo."*

DINÁMICA POR PAREJAS

"Lo que se mueve en mí"

3

ESCUCHAMOS

COMO FUIMOS ESCUCHADOS

NUESTRA ESCUCHA TIENE HISTORIA

Nuestra manera de escuchar no nace de cero, sino que está moldeada por nuestra historia.

- Cómo nos escucharon de pequeños.
- Si nuestras emociones fueron acogidas o ignoradas.
- Si alguien nos miraba con interés... o con juicio.
- Si nos interrumpían, corregían o acompañaban.

Todo eso crea un "modelo interno de escucha".

Este modelo interno de escucha se puede explicar desde tres niveles que actúan a la vez

1. APEGO

Si una persona ha tenido figuras que escuchaban con calma, tenderá a escuchar con calma.

Si esas figuras invalidaban, tenderá a corregir, minimizar o huir.

La escucha se aprende relacionamente.

2. NEUROBIOLOGÍA

Cuando alguien fue escuchado de verdad, su sistema nervioso aprendió seguridad, asoció "relación" con calma y apertura.

Si no fue así, puede activarse defensa (interrumpir, aconsejar rápido, desconectar).

3. APRENDIZAJE IMPLÍCITO

No es algo consciente. Es más bien: "Así se hace esto de escuchar... porque así lo viví". Son hábitos invisibles de escucha que hemos aprendido.

Esta frase de "escuchamos como hemos sido escuchados" es verdadera... pero incompleta. Porque si no, estaríamos condenados a repetir.

La clave es añadir:

"Escuchamos como fuimos escuchados... hasta que tomamos conciencia"

Esta última frase es la que conecta con el autoconocimiento. Tomar conciencia ¿de qué? De nuestro "mapa" interno sobre cómo son los demás, cómo soy yo en relación, si es seguro o no abrirme... Este "mapa interno" se construye desde la infancia.

El origen de este mapa interno es el apego.

4

EL APEGO



JOHN BOWLBY

John Bowlby, un psiquiatra y psicoanalista británico formuló el concepto de apego a finales de los años 40 y principios de los 50.



RELACIONES TEMPRANAS

Se interesó por los efectos de las relaciones tempranas en el desarrollo infantil.

Y posteriormente, tuvo la oportunidad de observar las secuelas emocionales de niños que habían sido separados de sus padres por hospitalización, evacuaciones o institucionalización.

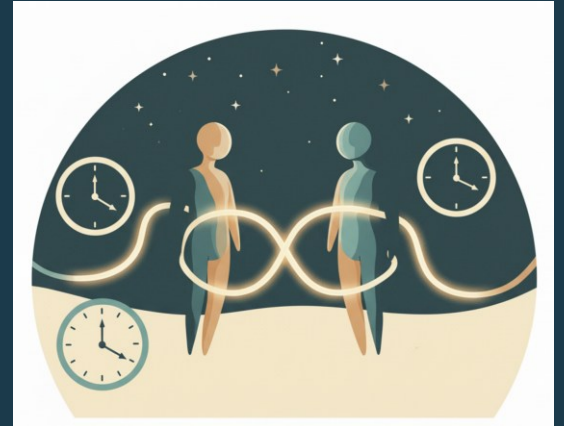
PATRONES REPETIDOS

Y comprobó patrones repetidos de ansiedad, tristeza, desapego y problemas posteriores en las relaciones.

Y determinó que la relación cálida, íntima y continua con la persona cuidadora (o figura materna) tiene un peso importante en el desarrollo del ser humano.

John Bowlby definió el apego como:

"Un vínculo emocional profundo y duradero que conecta a una persona con otra a través del tiempo y el espacio."



CUIDADOS CONSISTENTES

Si en la infancia los cuidadores pueden ofrecer cuidados sensibles y consistentes, integramos la idea:

"Soy valioso, soy digno de amor, el mundo es seguro".

CUIDADOS INCONSISTENTES

Si los cuidados no pudieron ser consistentes, cálidos, predecibles, podemos haber integrado:

"Tengo que esforzarme para ser querido"

"No es seguro mostrar mis emociones".

El apego es el primer espejo en el que aprendemos quiénes somos y cómo funciona el mundo relacional;

es la raíz, la base, y un patrón de nuestra forma de ser.

*Vamos caminando hacia la relación de nuestro
estilo de apego con el autoconocimiento.*

IDENTIFICAR UN PATRÓN APRENDIDO

Si podemos identificar un patrón aprendido, un estilo de apego que se haya desarrollado en esas primeras etapas, nos va a ayudar en el autoconocimiento y posteriormente, para poner en marcha conductas y actitudes de autocuidado.

¿Por qué decimos estilo o patrón de apego?

MARY AINSWORTH

Aunque la teoría del apego en general fue desarrollada inicialmente por John Bowlby, fue Mary Ainsworth quien describió y clasificó los estilos de apego en la infancia.



¿Y por qué se generan diferentes tipos de apego?

Porque en nuestras interacciones tempranas con el mundo exterior, con las figuras cuidadoras y factores constitucionales y ambientales se va formando un **patrón**, como una cierta **disposición**, que genera una **manera de ser**.

Vamos a conocer estos diferentes patrones.

Estos patrones no son categorías fijas. Podemos pensar en un continuo.

También se ha establecido que **no son determinantes** porque en el desarrollo de una persona, factores ambientales, de resiliencia y apoyo social tienen también un peso importante.

Por último decir, que **los patrones de apego pueden ser reorganizados, reestructurados.**

APEGO SEGURO

Cuando se tiene un apego seguro, existe confianza en uno mismo y en los demás, capacidad de intimidad sana y autonomía con cercanía.

Se aceptan las emociones sin juzgarse, se reconocen los límites y se sabe pedir ayuda.

El apego seguro, aunque genera bienestar emocional, no crea una protección total ante la vida; traumas o relaciones dañinas pueden generar inseguridades.

APEGO ANSIOSO

Hay una necesidad intensa de aprobación, miedo al abandono, análisis excesivo de las señales de otros.

En el apego ansioso, la persona no siempre actúa de acuerdo con lo que siente de verdad, sino de acuerdo con lo que cree que debe hacer para evitar el rechazo o el abandono.

Existe dificultad de poner límites, fusión emocional, desgaste por complacer.

APEGO EVITATIVO

Hay una autosuficiencia alta, rechazo del sentimiento de debilidad o necesidad de ayuda, incomodidad con la intimidad emocional.

Suele existir poca conexión emocional interna, lo que dificulta reconocer necesidades reales. Estamos poco conectados con nuestro mundo interno y no nos conocemos.

APEGO DESORGANIZADO

En este estilo de apego, existe una mezcla de deseo de cercanía y miedo a la misma, con dificultades para confiar tanto en los demás como en nuestro propio criterio.

Las relaciones pueden ser intensas pero muy caóticas, muy desorganizadas.

EJERCICIO CON TODO EL GRUPO

- Mis relaciones suelen ser intensas o inestables.
- Me angustia la idea de que me abandonen.
- Sé pedir ayuda sin sentirme débil.
- Necesito señales constantes de que me quieren.
- Puedo expresar mis necesidades sin temor al rechazo.
- Me incomoda cuando alguien quiere estar muy cerca de mí.
- A veces, confío en una persona y después me cierro bruscamente.

EJERCICIO CON TODO EL GRUPO

- Me pregunto muchas veces si le importo a los demás.
- Disfruto tanto de la cercanía como de estar solo.
- Me esfuerzo por no depender de nadie.
- No sé predecir cómo reaccionaré en situaciones emocionales.
- Me siento muy confuso/a al pensar en mis necesidades.

"El apego no es un destino, es un punto de partida."

"No estamos condenados por nuestro apego, pero sí influenciados por él."

"Una relación donde me siento escuchado puede empezar a cambiar mi forma de vincularme."

El apego configura cómo te relacionas, el autoconocimiento te permite darte cuenta de ello y transformarlo.

5

HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO

MIRARNOS EN ACCIÓN

Son prácticas o recursos que ayudan a observarse.

- Qué siento
- Qué pienso
- Cómo reacciono
- Qué patrones repito.

No es pensar sobre uno mismo... es mirarnos en acción.

HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO

Autoobservación en tiempo real. Darse cuenta de lo que nos pasa mientras ocurre.

Escritura reflexiva. Pararnos a escribir sobre lo vivido.

Identificación de emociones. Poner nombre a lo que sentimos.

Detectar pensamientos automáticos. Ver qué te dices internamente.

IDENTIFICAR PATRONES REPETIDOS

Ver lo que hacemos una y otra vez (tienen que ver con nuestras tendencias de apego).

Ansiosa: interrumpir, aconsejar rápido, inquietarte.

Evitativa: minimizar, racionalizar, desconectar; "mejor no entrar en esto".

Desorganizada: bloquearte, reaccionar intensamente, sentirte desbordado; "esto me supera".

Segura: escuchar sin prisa, sostener emoción, no centrarte en ti; "puedo estar contigo".

ESCUCHA DEL CUERPO · REVISIONES BREVES

Escucha del cuerpo.

Detectar señales físicas. El cuerpo muchas veces sabe antes que la mente.

Revisiones breves (diarias o semanales).

Dónde estuve presente, dónde reaccioné, qué aprendí de mí hoy.

CONOCERSE NO BASTA

Abordamos ahora las habilidades de escucha más importantes.

Recordamos que solo con saber y conocernos, no es suficiente.

1. PRESENCIA

Es estar disponible, no interrumpir, no pensar en la respuesta mientras el otro habla.

2. COMPRENSIÓN

Escuchar para captar, no para responder. Implica parafrasear, resumir, verificar lo que has entendido; evita malentendidos y hace que el otro se sienta escuchado de verdad.

"Entonces, esto te está resultando muy difícil".

3. VALIDACIÓN EMOCIONAL

Reconocer lo que el otro siente. Aceptar su experiencia sin juzgar, no minimizar ni corregir.

"Tiene sentido que te sientas así".

Regula emocionalmente al otro y genera conexión.

4. SABER PREGUNTAR

Abrir, no dirigir. Eso implica preguntas abiertas, que ayudan a pensar y a profundizar.

"¿Cómo lo estás viviendo?, ¿qué te está pasando con esta situación?, ¿qué es lo más difícil para ti ahora?, ¿qué te ayudaría en este momento?, ¿qué crees que podrías hacer?"

Cuatro estructuras tipo plantilla con las que se pueden sostener muchas conversaciones.

- ¿Cómo estás con...?
- ¿Qué es lo que más...?
- ¿Cómo te sentiste cuando...?
- ¿Qué necesitas ahora?

Vamos a transformar estas preguntas cerradas en abiertas:

- ¿Estás mal?
- ¿Te enfadaste?
- ¿No crees que deberías hablar con él?
- ¿Te ha afectado mucho?
- ¿No sería mejor que lo dejaras?

Test de afianzamiento básico

MUCHAS GRACIAS