



EL ARTE DE LA ESCUCHA

“Si un ser humano te escucha, estás salvado como persona” Carl Rogers

El arte de la escucha requiere sensibilidad y educación del corazón



Escucha con la cabeza,
pero deja hablar al corazón.

“DESCENSO AL POZO”
Para escuchar a las
personas que se ayudan ,
entrando en su pozo
interior, en su corazón
herido.



La escucha No es:
No es un conocimiento.
No es un pasatiempo.
No es una forma de conseguir dinero.



La escucha es:
es una experiencia.
es un estilo de vida.

Aprendemos a escuchar escuchando, la escucha es una caricia positiva.

“Es uno de los inventos capaces de transformar la humanidad”

La escucha tiene el poder de sacar a la luz la vida que enterramos en las tinieblas del miedo a ser juzgados. La escucha libera de la soledad emocional en la que nos morimos cuando no somos capaces de compartir lo que atenaza nuestro corazón.

La escucha relaja los músculos de la rigidez de lógicas que no nos dan paz en el alma.



La escucha ilumina los oscuros senderos que hemos construido con nuestros pensamientos irracionales, dando con ellos alimento a los sentimientos que tanto nos hacen sufrir secretamente. La escucha ensancha los pulmones a quien se ahogaba en su propia respiración contenida.

La escucha es esa linterna que permite iluminar la piedra en la que se puede caer o en la que se ha caído y se quiere retirar del camino.

La escucha es ese ungüento que alivia las durezas generadas con el tiempo en zonas no acariciadas.

La escucha es ese aceite que engrasa el mecanismo de la relación cuando se siente vergüenza por la propia historia.



La escucha es ese pincel que vuelve a dar color al cuadro de la propia vida que se había vuelto blanco y negro.

La escucha es esa varita que da el toque de magia entre dos personas que son capaces de encontrarse íntimamente y generar salud.





Beneficios de la escucha:

- ✓ Promueve el conocimiento de sí mismo.
- ✓ Reduce las tensiones interiores.
- ✓ Rompe el cerco de la soledad.
- ✓ Ayuda a expresar los propios sentimientos.
- ✓ Clarifica las decisiones.
- ✓ Sana el corazón

REGLAS DE ORO EN LA ESCUCHA:

- ✓ **SER OBJETIVO:** Borrar en el momento de la escucha nuestros mitos, creencias, hábitos y actitudes para poder interpretar mejor lo que nos dicen. Nadie conoce y comprende a los demás si antes no se conoce a sí mismo.
- ✓ **NO INTERRUMPIR:** no anticiparnos a hablar antes de que la otra persona haya terminado. El amor a los demás empieza por el amor a sí mismo.

✓ **LA CORTESÍA:** hablar con otros mientras me hablan, bostezar, cambiar de posición en el asiento permanentemente, mirar el reloj etc.

✓ **EL SILENCIO:** es una necesidad no un castigo, es disponer el corazón.

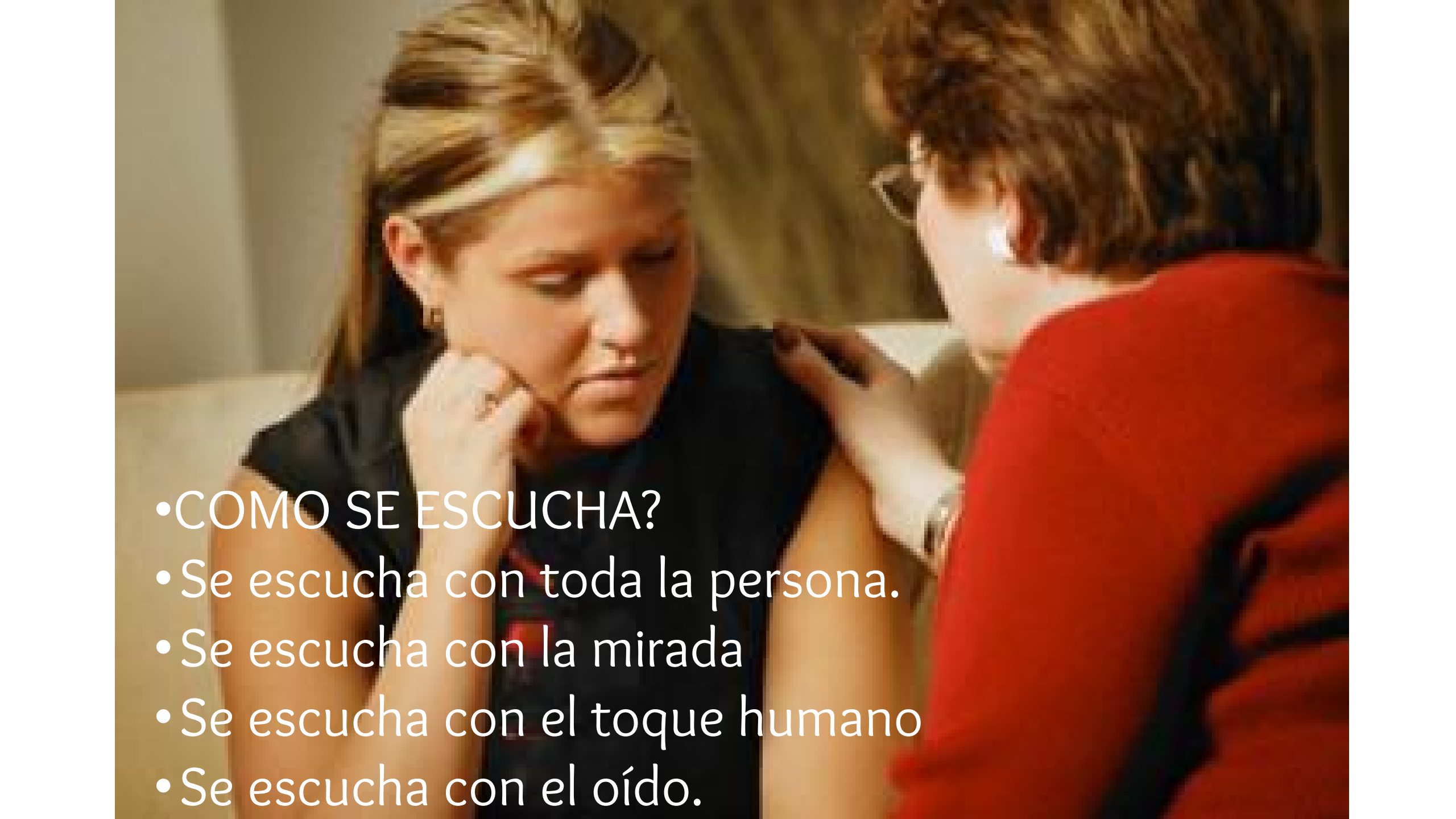
✓ **APRENDER A DESAPRENDER:** decisión humilde y real supone mi cambio interior y exterior.(tendencia a dar respuestas espontáneas; intervenir en el diálogo de ayuda; estilo moralizante que emite juicios, dar consejos, dar soluciones inmediatas, interpretar en exceso.



OBSTÁCULOS PARA UNA BUENA ESCUCHA:

- ✓ Ruidos externos.
- ✓ Adelantarnos a juzgar.
- ✓ Falta de concentración, ansiedad.
- ✓ Lugar inadecuado.
- ✓ Disposición física, psicológica y espiritual abandonando prejuicios.
- ✓ Tiempo adecuado.
- ✓ Celular.
- ✓ Tendencia a predicar.

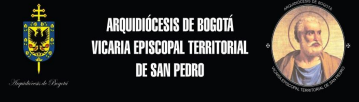


- 
- A photograph showing a woman with blonde hair, wearing a black sleeveless top, looking down with a thoughtful or sad expression. Her hand is resting on her chin. A man with dark hair and glasses, wearing a red shirt, is seen from the side, touching her shoulder in a supportive gesture. The background is a plain, light-colored wall.
- COMO SE ESCUCHA?
 - Se escucha con toda la persona.
 - Se escucha con la mirada
 - Se escucha con el toque humano
 - Se escucha con el oído.

An aerial photograph of a rugged, rocky coastline. The water is a deep, dark greenish-blue, and the rocks are light-colored and jagged. A small, dark boat is visible in the lower right quadrant of the image. The text "NIKOS ZOTOPOLITES" is overlaid on the right side of the image.

NIKOS ZOTOPOLITES

**PASTORAL DEL
DU^{PLAN}ELO**



ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ
VICARIA EPISCOPAL TERRITORIAL
DE SAN PEDRO



CENTROS DE ESCUCHA



ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ
VICARIA EPISCOPAL TERRITORIAL
DE SAN PEDRO

