

## **La importancia del escuchar de forma activa y empática.**

Escuchar con empatía es una de las habilidades sociales básicas y más necesarias para relacionarnos correctamente con nuestro entorno. Sirve para crear relaciones sanas, adaptarnos a posibles cambios diarios y anticiparnos a las necesidades de quienes nos rodean. De la misma manera, es positivo para nosotros mismos porque nos ayuda a mejorar en aspectos personales, emocionales y conductuales. En definitiva, contribuye a lograr una mejor versión de nosotros mismos.

Rodrigo Ortiz Crespo, autor conocido en el ámbito de la gestión comercial, define la escucha activa como: “Aquella que representa un esfuerzo físico y mental para obtener con atención la totalidad del mensaje, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal, indicando a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido.” Y es que escuchar y oír no significa lo mismo, escuchar implica involucrar muchos más sentidos que solo el del oído.

Es mirar a la otra persona mientras habla y emplear nuestro lenguaje corporal para demostrar que estamos comprendiendo y en última instancia, empatizando. Las personas saben cuando les estás prestando atención. De ahí su importancia en el liderazgo y en que tanto los clientes y colaboradores se sientan mejor atendidos en sus necesidades al recibir una escucha activa de nuestra parte.

La periodista Kate Murphy, que es autora del libro “No estás escuchando. Lo que te estás perdiendo y por qué importa” menciona que, “Solo al escuchar nos involucramos, entendemos, empatizamos, cooperamos y nos desarrollamos como seres humanos. Es fundamental para cualquier relación exitosa: personal, profesional y política”.

## Referencia

<https://blogs.iadb.org/educacion/es/aprender-a-escuchar/#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20es%20una,y%20confianza%20hacia%20el%20otro.>