



**“CONDICIONES PARA  
ACOMPañAR: EL ARTE DE  
ESCUCHAR Y EL ARTE DE HACER  
PREGUNTAS”**

Formacion de Directores de Localidad

Isabel Ruiloba



# INTRODUCCION : escuchar...



HACER PREGUNTAS ES UN ARTE. SÓCRATES USABA ESTE MÉTODO DE ENSEÑANZA



PREGUNTAR INVITA A LA REFLEXIÓN. SOLEMOS AFIRMAR, NO PREGUNTAR



LA PREGUNTA ES ELEMENTO CLAVE EN UNA RELACIÓN. POSIBILITA, RESPETA, PONE EN JUEGO



ESCUCHAR IMPLICA MIRAR AL OTRO. CUANDO ESCUCHO, MIRO DIFERENTE, Y VICEVERSA



EJERCITARNOS EN LA ESCUCHA AFECTIVA Y EFECTIVA. QUERER ESCUCHAR

ESCUCHO CON TODA  
MI PERSONA,  
CON MI MENTE, CON  
MI AFECTO, CON MI  
VOLUNTAD



# 1. ENMARCANDO NUESTRA ESCUCHA



ESCUCHO A TODA LA  
PERSONA, LO QUE DICE  
Y LO QUE ME QUIERE  
DECIR

---

**ESCUCHAR A LA PERSONA, LO QUE DICE Y LO QUE ME QUIERE DECIR.**

MI ESCUCHA ES EL  
ESPACIO DEL SILENCIO  
DESCUBRIR AL QUE NO  
SOY YO



Estar atento a lo que me dice con sus palabras, pero también con su historia, sus gestos, sus expresiones, sus anhelos; es abrirse a su mundo interior

Es ser hospitalario, recibir al otro

No escuchar para responder, ni tan solo para solucionar. Escuchar para comprender

Escuchar en profundidad, ir más allá de las palabras, de lo que dice. Escuchar el lenguaje del cuerpo



MI ESCUCHA ES EL  
ÁMBITO DE LA  
COMPRESIÓN,  
EL OÍDO ES EL  
ORGANO DE LA  
ACOGIDA



# ENMARCANDO NUESTRA ESCUCHA

## ESCUCHAR CON TODA MI PERSONA, CON MI INTELIGENCIA, MI AFECTO Y MI VOLUNTAD

Escuchar es una decisión. No es oír. Implica toda mi persona que desea comprender no el problema, sino a la persona que lo vive.

Escuchar con apertura, con inteligencia, con empatía, con el corazón. Usando la intuición, poniéndose en juego, tomando en serio la palabra del otro.

## ESCUCHA 360°





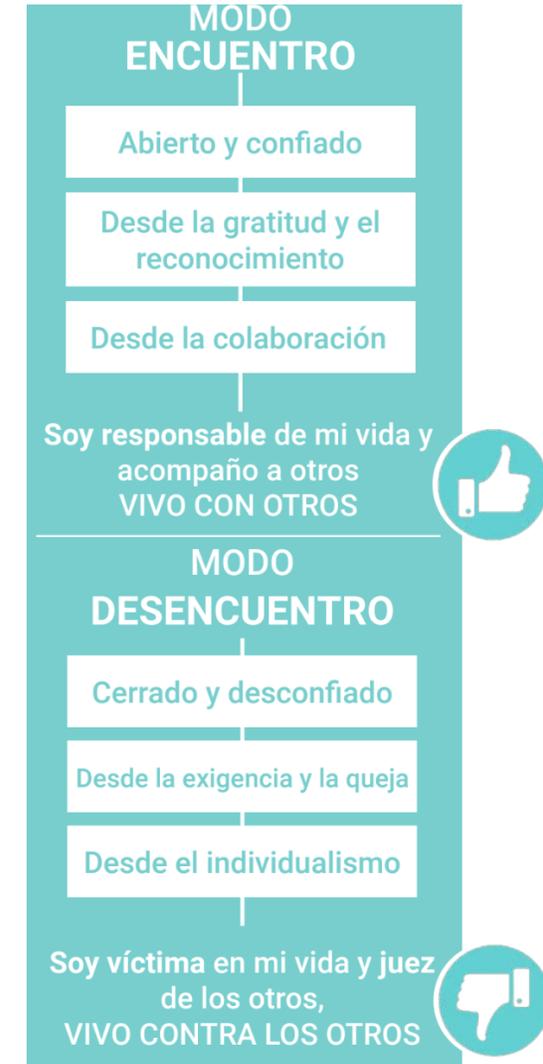
# ENMARCANDO NUESTRA ESCUCHA

## EL OÍDO ES UN ÓRGANO DE ACOGIDA

Los oídos no pueden cerrarse. Es una disposición constante a escuchar al otro

La escucha posibilita a ponerse en el lugar del otro, es elegir la posibilidad de estar para el otro, de servir, de amar.

Es disponerme al otro, ponerme en "modo encuentro". Abiertos, confiados y dejando espacio al otro





*“Aprender a escuchar es sinónimo de contemplar en el otro su historia biográfica desplegada y extendida en el tiempo, con sus errores y aciertos, con sus ambiciones y frustraciones, con la libertad y las consecuencias que de ella derivan, y que ahora forman parte de la misma sustancia que sostiene y jalona su existencia singular.”*

*Aquilino Polaino*

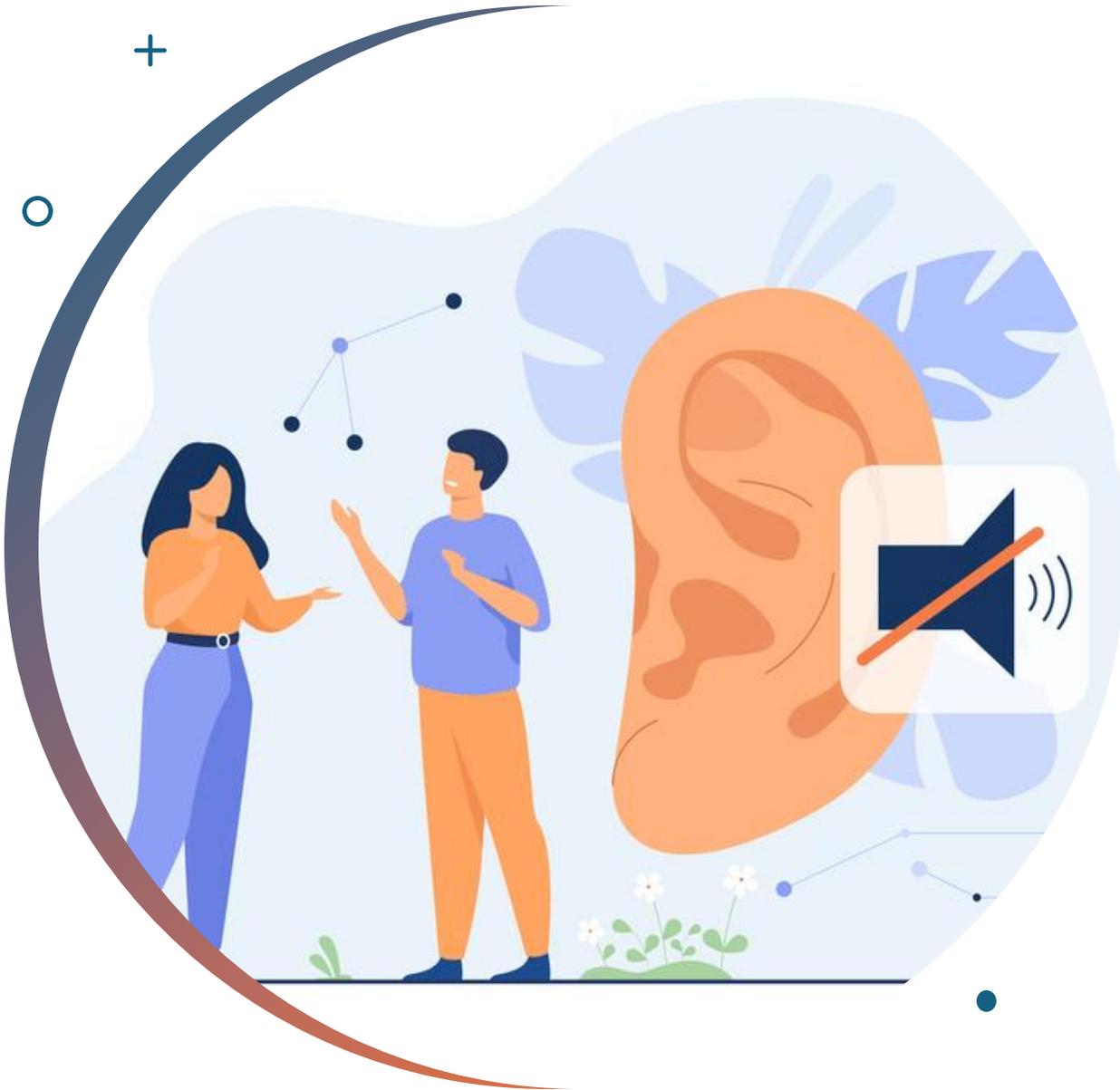


# ENMARCANDO NUESTRA ESCUCHA

## PARA ESCUCHAR, HAY QUE EJERCITARSE EN EL VERDADERO SILENCIO

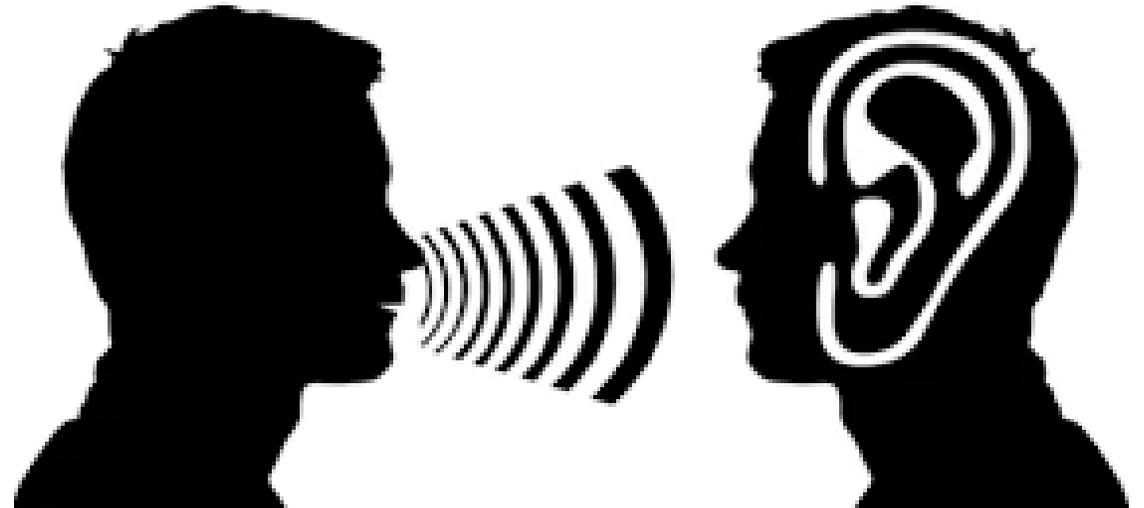
Silencio interior y exterior. Tomar conciencia de lo que llevo dentro y abrir espacio para otro. Bajar el volumen de mi yo. Dejar de ocuparse de si mismo y centrarse en el otro

Silencio para decirle al otro que me importa. Callo para acogerle





- 
- Guardar silencio sin ansiar frutos, saber esperar.
  - Me hace descubrir que no soy el protagonista, me abre al misterio de la existencia del otro
  - ¿De qué manera me descentro yo?  
¿Qué me ayuda a saberme descentrado de mi mismo y centrado en el que me está hablando?





## ESCUCHAR PARA DESPERTAR, PARA DEJAR SER AL OTRO, PERMITIR QUE DESCUBRA ALGO DE SÍ

- Con confianza en la persona
- Con humildad de quien reconoce que no sabe todo
- Renovando la capacidad de asombro
- Escuchar es dar la posibilidad de contemplar en el otro su propia historia. (Polaino)
- Necesita silencio, tiempo y espacio



## 2. EJERCITANDO LA ESCUCHA escucharME, escucharTE, y escucharNOS

---

La pregunta valida la escucha.

Se pregunta para que el otro elabore una respuesta, para que reflexione sobre algo. En ellos está la capacidad para encontrarla

La pregunta nos ayuda a buscar las causas de las cosas, nos ayuda a desarrollar el espíritu crítico y la creatividad

PARA CRECER ES MAS IMPORTANTE  
PREGUNTARSE QUE RESPONDERSE





# TIPOS DE PREGUNTAS

1. Nos dan datos. Son superficiales. (agenda, memoria, etc)
2. Nos dan relatos. Más profundas, requieren de reflexionar, buscar la respuesta. Sacan de la zona de confort y llevan a indagar

La pregunta valida la escucha.

Si la pregunta es posibilitadora, nos damos cuenta si hemos escuchado bien.





# PREGUNTAS POSIBILITADORAS

**Interpelan:** no te dejan indiferente, piden responder en clave personal. Mueven a la persona

**Abiertas:** amplían perspectivas, dan puntos de vista diferentes

**Conectan** con su realidad, brotan de la escucha comprensiva

**Condicionantes** vuelves a ellas en muchas ocasiones

**Reveladoras** me ayudan a descubrir algo importante para mi





# El arte de escuchar y regalar preguntas

## PREGUNTAS POR

### EL SENTIDO

¿Por qué es tan importante?  
¿Qué está en juego?  
¿Qué impacto...?  
¿Qué significa para ti...?  
¿Qué verían en ti?

### EL SER

¿Qué sientes?  
¿Qué te dices a ti misma?  
¿Qué te dice esa emoción?  
¿Para qué está ahí?  
¿De qué tienes XX?

### EL CAMINO

¿Qué necesitas hacer? ¿A qué te sientes llamada?  
¿Cuál sería el primer paso a dar?

## PREGUNTAS RELACIONALES O SISTÉMICAS

¿Quién? ¿Con quién? ¿Para quién?  
¿Qué necesita el otro de ti?



## Buenas prácticas para la escucha:

---

- No interrumpir
- Conectar emocionalmente
- Mirar sin intimidar
- Usar expresiones para demostrar que escucho e invitar al otro a hablar
- Dar espacio
- Compadecerse con el otro





# Experiencia...

---

Reflexiona ¿cómo escuchas? ¿Cómo miras al otro?

¿Qué preguntas surgen?

¿Qué te han preguntado que te ha dejado pensando?



PRCAGD

