

INTRODUCCIÓN

Escuchar es un verbo que hace referencia a la acción de poner atención a algo que es captado por el sentido auditivo, es una de las destrezas más importantes que podamos tener, sin embargo, debido a que la utilizamos todos los días, tendemos a darla por hecho y no ponemos la atención ni el tiempo para desarrollarla adecuadamente, al menos no siempre. Depende de que tan bien escuchamos podemos influenciar significativamente nuestras relaciones y la capacidad para que nos vaya mejor en nuestra vida diaria..

I. ESCUCCHAR ES UN COMPONENTE CLAVE EN LA COMUNICACIÓN:

1. Existen varios niveles de escucha nos centraremos en dos:

a.) Oír, es el más superficial, de hecho, ni siquiera de escucha, oír solo registra las ondas sonoras de la voz, puedes estar oyendo a alguien y al mismo tiempo estar haciendo otra cosa o pensando en otras al mismo tiempo. Te oigo, pero no te escucho significa que me llega el sonido, pero no presto atención, Ej: En una clase oigo al profesor por horas pero mientras hago y pienso en mil cosas mientras pasa las clases (sobre todo en las virtuales).

b.) Escuchar consciente: Consiste en una escucha profunda con un mínimo de juicio. Nosotros mismos nos mantenemos al margen. Hay un mínimo de dialogo interior, no podemos pensar en nosotros mismos (prisa, quehaceres, pendientes, horarios, cansancio o incluso intentar adivinar lo que va a decir nuestro interlocutor.

II. FACTORES QUE DEBO TOMAR EN CUENTA PARA TENER UNA FORMA CONSCIENTE AL ESCUCCHAR

1. Debo dejar de hacer lo que estoy haciendo.
2. Contacto visual: esto muestra que estoy prestando atención a lo que la otra persona dice y siente, y que lo que dice lo hace con sinceridad.
3. Postura corporal receptiva, cómoda, en dirección hacia el que habla.
4. Evite las distracciones externas: celular, comida en la cocina, etc.
5. Evita la tentación de decir o pensar lo que estás por decir, solo presta atención a la persona antes de intervenir.

No sólo se escucha con los oídos, se escucha con la mirada, con el cuerpo, con la respiración. Diferentes estudios realizados sobre la materia nos indican que se recibe la información de la siguiente forma:

- 1% a través de la boca
- 1,5% a través de las manos
- 3,5% a través del olfato
- 11% a través del oído
- 83% a través del ojo

Como vemos, es todo nuestro cuerpo el que está escuchando e interviene en la comunicación.

Líder Angie Alvarado Vàsquez

¡Somos Familia!

III PARA TENER RELACIONES OPTIMAS Y EFECTIVAS NECESITAMOS:



1. Saber escuchar a Dios

a) El primer propósito por el cual Dios nos creó fue para tener comunión con nosotros, ¿Cómo yo logro establecer una relación con otra persona?

Tengo que apartar un tiempo muchas veces para escucharle, debo estar apercebido en cualquier lugar y en cualquier circunstancia a escucharlo. [Salmo 34:15](#), Los ojos del Señor están sobre los justos, y sus oídos, atentos a sus oraciones. (NVI)

b) ¿Qué te está impidiendo escuchar a Dios?

c) Tiempo, Desinterés, Dolor, Múltiples ocupaciones, Trabajo, estudio.

d) Cuanto te acercas a Dios ¿Qué es lo que haces? Hablas, hablas, hablas, quejas, quejas, quejas o tiramos toda nuestra retahíla (todo lo anterior no está del todo mal), sin embargo, tomas un tiempo dentro de todo eso para escuchar, para acercarte a tu padre confiadamente y derretirte, y salir de esa conversación con una sensación de libertad y serenidad. [Hebreos 4:16](#) "Así que, acerquémonos con toda confianza al trono de la gracia de nuestro Dios. Allí recibiremos su misericordia y encontraremos la gracia que nos ayudará cuando más la necesitamos. (NVI)

e) En [Genesis 41:1-46](#), Faraón y José, vemos un claro ejemplo de dos hombres que escucharon la voz de Dios, tanto José escucha a Dios al interpretar los sueños del Faraón, v.16 "no está en mis manos el poder para hacerlo, respondió José, pero Dios puede decirle lo que su sueño significa y darle tranquilidad", perfectamente el Faraón pudo negarse a seguir la interpretación que le dio José más no fue así y esta acción de escuchar a Dios a través de la interpretación de José salvó al pueblo de Egipto y de Israel y trajo para José mucha prosperidad, v.40 "Quedarás a cargo de mi palacio, y toda mi gente recibirá ordenes de ti. Solo yo, sentado en mi trono, tendré un rango superior al tuyo. v.45

Cuando un hijo de Dios escucha la voz de Dios trae bendición, para si, para sus familias y sus generaciones.

2. Saber escuchar el consejo de un líder, consejero: muchas veces las situaciones en este mundo que enfrentamos necesitan a alguien que nos de otro enfoque, y un consejo prudente, no lo sabemos todo, una opinión de sabiduría de alguien me puede hacer ver que la solución era más sencilla de lo que parecía, pero yo no podía verla.

∞ [Proverbios 24:5-6](#) Los sabios son más poderosos que los fuertes, y los que tienen conocimiento se hacen cada vez más fuertes. Así que, no vayas a la guerra sin consejo sabio: la victoria depende de que tengas muchos consejeros.

∞ [Proverbios 13:10](#), El orgullo lleva a conflictos: los que siguen el consejo son sabios.

3. Saber escuchar a las personas de confianza que nos rodean, la gente cercana, gente que te ama y te valora.

∞ [Santiago 1:19](#), Mis queridos hermanos, pongan atención a esto que les voy a decir: todos deben estar siempre dispuestos a escuchar a los demás, pero no dispuestos a enojarse y hablar mucho.

∞ [Proverbios 19:27](#), Hijo mío, si dejas de escuchar la instrucción, le darás la espalda al conocimiento.

CONCLUSIÓN

Escuchar no solo afecta nuestro éxito y logros, sino también nuestra habilidad de crecer. Si valoramos a las personas y buscamos comprenderlas, podemos absorber su sabiduría y experiencia. Al convertirnos en personas que saben escuchar, mejoramos significativamente nuestras relaciones personales y profesionales, podemos ser más efectivos. Dios siempre está presto a escucharte, solo detente en tu día a día, tomate un momento de calma y quietud para escucharlo durante tu día, respira y míralo que él ahí está esperando que tú te detengas a escuchar.

Líder Angie Alvarado Vàsquez

¡Somos Familia!