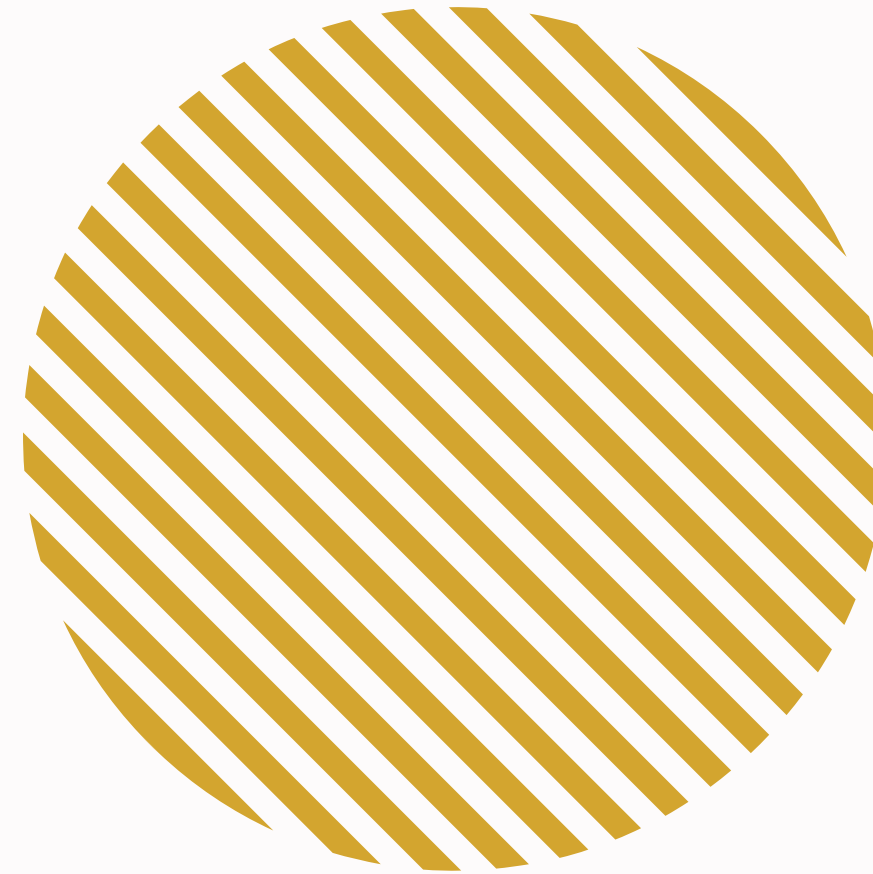


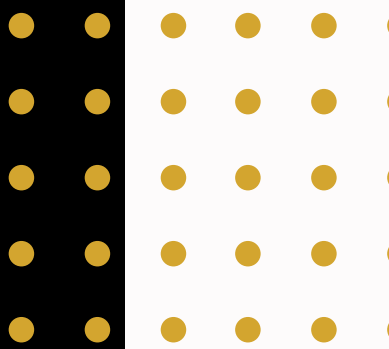


MODULO 3

CLASE 14

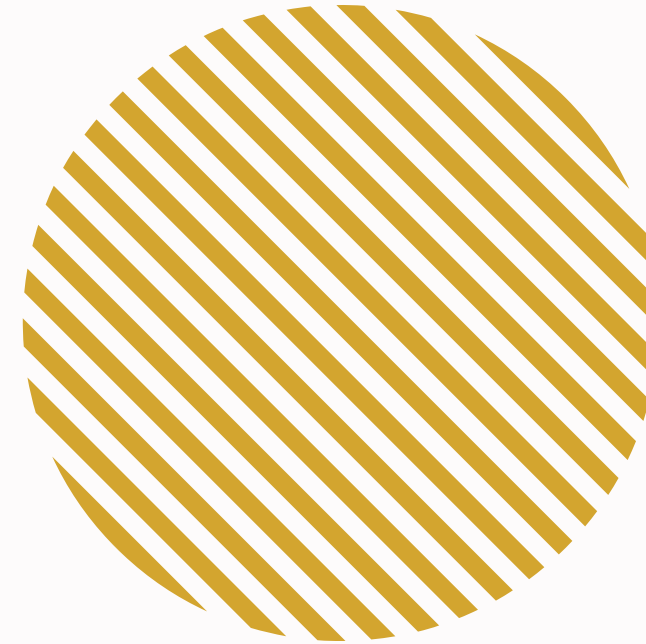
CERTIFICACION

que se requiere



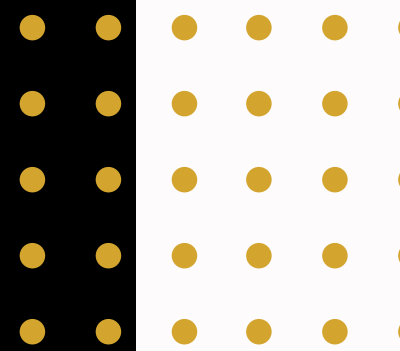


Clase 14



ESCUUCHA Y TIPOS DE ESCUUCHA

**“Escuchar no es esperar para responder.
Es abrirse para comprender.”**

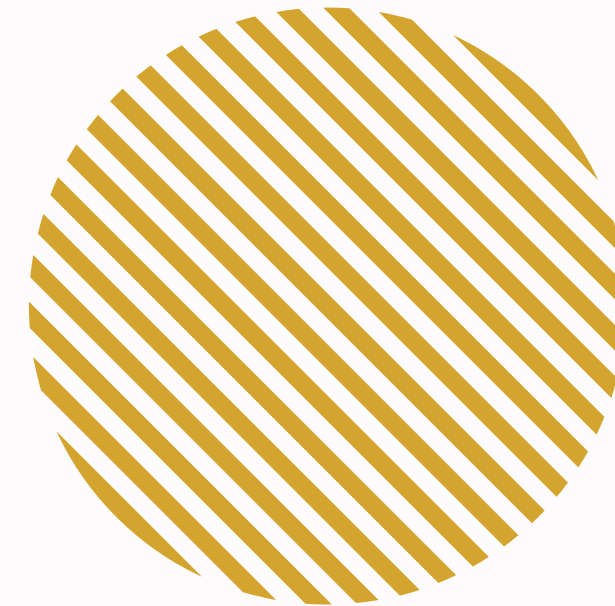




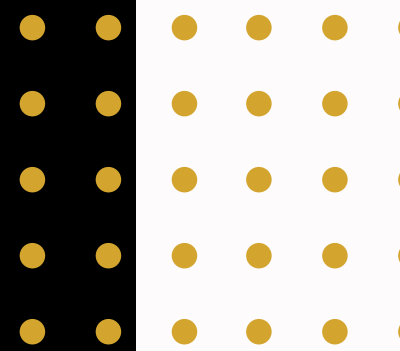
Clase 14

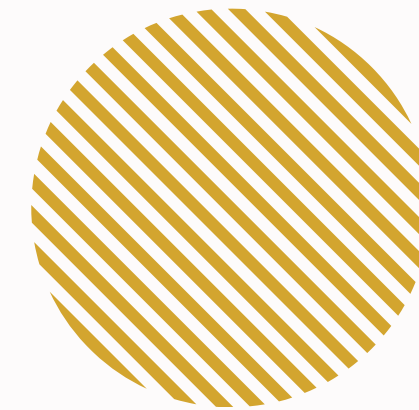
ruta de la clase

HOY VAMOS A RECORRER :



1. ¿Qué significa realmente escuchar?
2. Oír vs. escuchar.
3. La escucha como herramienta del coach.
4. ¿Por qué escuchar es mucho más que recibir palabras?
5. Los diferentes tipos de escucha.
6. ¿Qué escuchamos cuando escuchamos?
7. Escucha del lenguaje, cuerpo y emoción.
8. Caso práctico.
9. Ejercicio de observación y escucha.
10. Bitácora de aprendizaje.





OBJETIVOS DE LA CLASE

“

Escuchar no es solo oír,
es abrir espacio para que el otro
descubra nuevas posibilidades.



1. COMPRENDER

Comprender qué significa escuchar desde el coaching ontológico y por qué es una competencia fundamental del coach.



2. DISTINGUIR

Distinguir las tres escuchas: previa, recreativa y comprometida, y reconocer desde cuál escuchamos habitualmente.



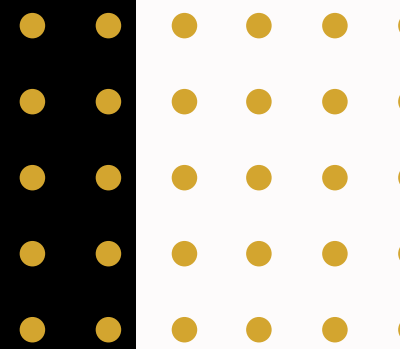
3. EXPERIMENTAR

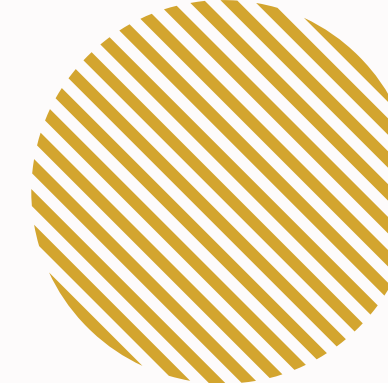
Experimentar en primera persona la diferencia entre escuchar desde la interpretación, comprender al otro y descubrir al observador.



4. APLICAR

Aplicar preguntas poderosas desde la escucha comprometida para abrir posibilidades de transformación en la conversación.





OÍR vs. ESCUCCHAR



OÍR

Es una capacidad sensorial.
Nuestros oídos reciben sonidos.

Oír sucede.



ESCUCCHAR

Implica interpretación,
atención y presencia.

Escuchar requiere participación.



Podemos:
Oír sin escuchar.



Pero difícilmente
podemos:
**Escuchar sin
interpretar.**



EJEMPLO:

Una persona dice:

“Estoy cansada.”

Podemos oír solamente
la palabra **cansada.**

Pero podemos escuchar:

• agotamiento,



• frustración,



• resignación,



• necesidad de ayuda,



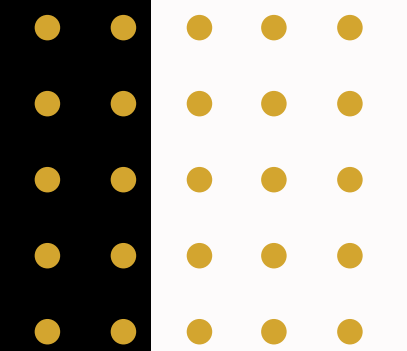
• miedo,

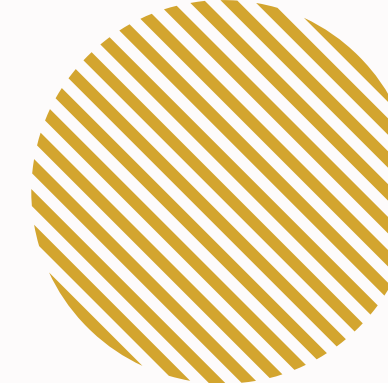


• sobreexigencia,



• deseo de cambio.





¿QUÉ ES ESCUCHAR?

Escuchar es **mucho más** que percibir sonidos.

Escuchar es construir una **interpretación**
a partir de aquello que oímos, observamos y percibimos.

Cuando escuchamos, no solamente recibimos palabras.

TAMBIÉN ESCUCHAMOS:



Lo que la persona dice.



Lo que no dice.



Cómo lo dice.



Desde qué emoción lo dice.



Qué interpretación sostiene.



Qué posibilidades está viendo.



Qué posibilidades no está pudiendo ver.

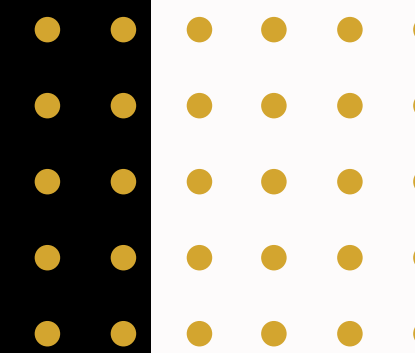


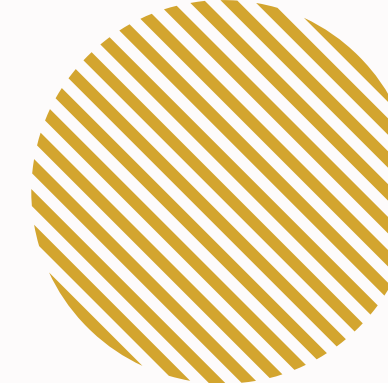
IDEA CLAVE:



El coach no
escucha solamente
palabras.

**Escucha al
observador que
está detrás de
esas palabras.**





EL PROBLEMA DEL MODELO CLÁSICO

Dos personas pueden escuchar exactamente las mismas palabras y comprender cosas completamente diferentes.

¿Por qué?

Porque cada persona escucha desde:

- su historia;
- sus experiencias;
- sus creencias;
- sus emociones;
- sus expectativas;
- sus interpretaciones.



EJEMPLO:



Alguien dice:

"Tenemos que hablar."

Una persona puede
escuchar:



**"Algo malo
ocurrió."**

Otra puede
escuchar:



**"Quiere
solucionar algo."**



Las palabras fueron las mismas.



La interpretación fue diferente.



UNA MISMA FRASE, DIFERENTES ESCUCHAS



LA PERSONA DICE:

“No tengo tiempo para mí.”



PODEMOS ESCUCHAR:

Escucha 1:



“No tiene tiempo.”

Escucha 2:



“Está priorizando a los demás.”

Escucha 3:



“Quizás cree que atenderse a sí misma es egoísmo.”

Escucha 4:



“Puede existir una dificultad para poner límites.”

Escucha 5:



“Tal vez todavía no se considera una prioridad.”



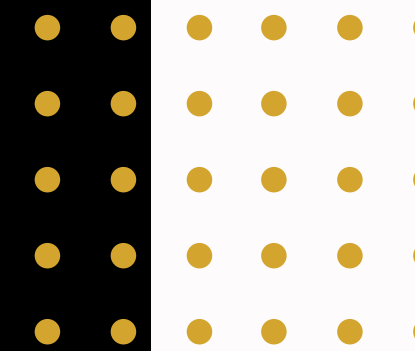
PREGUNTA:

¿Cuál de estas escuchas es un **hecho** y cuáles son **interpretaciones**?



AQUÍ INTRODUCIMOS UNA DISTINCIÓN FUNDAMENTAL:

Escuchar implica **interpretar**,
pero interpretar **no significa tener la verdad.**





TIPOS DE ESCUCHA



ESCUCHA PREVIA

La escucha que aparece
antes de escuchar
realmente al otro.



ESCUCHA RECREATIVA

Escucho para comprender,
indagar y recrear
la experiencia del otro.



ESCUCHA COMPROMETIDA

Escucho para descubrir el
observador que está siendo el otro
y abrir posibilidades de
transformación.



ESCUCHA PREVIA



Es la escucha automática.

Escuchamos desde nuestros:



juicios,



prejuicios,



experiencias previas,



creencias,



interpretaciones.



La conversación interna aparece
antes o mientras el otro habla.

EJEMPLO:

“

“Mi jefe me pidió que
vaya a su oficina.”



Y automáticamente escucho:
“Seguro hice algo mal.””



No estoy escuchando todavía
a la persona.

Estoy escuchando desde mi
interpretación previa.



ESCUCHA RECREATIVA



Aquí sí comenzamos a **abrirnos genuinamente** al otro.

ESCUCHAMOS ATENTAMENTE PARA:



comprender,



conocer más,



reconstruir la experiencia,



indagar,



conectar con lo que la persona
está viviendo.



Las preguntas buscan **saber más**,
no corregir ni desafiar.

POR EJEMPLO:



“¿Qué ocurrió después?”



“¿Quién estaba presente?”



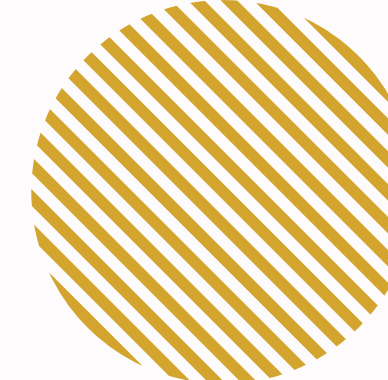
“¿Qué pasó exactamente?”



“¿Cómo viviste
ese momento?”



La escucha recreativa
no busca dar consejos.



ESCUCHA COMPROMETIDA



Escucho para **descubrir** el observador que está siendo el otro y **abrir posibilidades** de **transformación**.

ESCUCHO PARA:



Identificar juicios y creencias



Reconocer emociones e inquietudes



Comprender interpretaciones



Descubrir posibilidades



Observar compromisos con lo que dice



Abrir nuevas formas de ver y ser

UNA DISTINCIÓN MUY POTENTE



ESCUCHA PREVIA

Escucho desde mis interpretaciones.



ESCUCHA RECREATIVA

Escucho para comprender al otro.

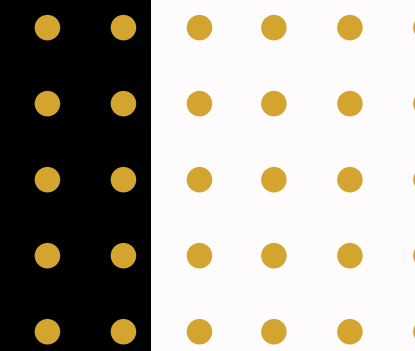


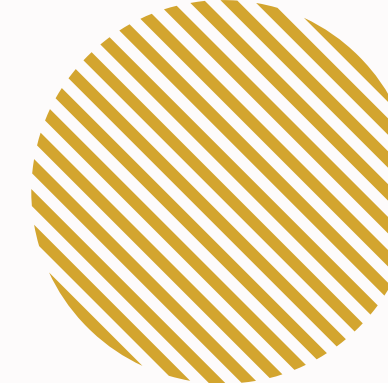
ESCUCHA COMPROMETIDA

Escucho para intervenir en el observador y generar posibilidades.



No solo quiero saber qué pasó. Quiero comprender desde qué **observador** lo está viviendo.





¿POR QUÉ LA ESCUCHA ES TAN IMPORTANTE PARA EL COACH?



El coach trabaja principalmente con:



lenguaje



emociones



cuerpo



interpretaciones



conversaciones



posibilidades

Y TODO ESTO NECESITA SER **ESCUCHADO**.



UN COACH QUE **NO ESCUCHA** ADECUADAMENTE PUEDE:



asumir,



interpretar prematuramente,



dar consejos,



completar las historias del otro,



imponer su propia mirada.



“

Escuchar profundamente no es solo comprender, es **transformar** el espacio de **posibilidades** del otro.



UN COACH QUE DESARROLLA UNA **ESCUCHA PROFUNDA** PUEDE:



detectar patrones,



identificar juicios,



reconocer emociones,



observar contradicciones,



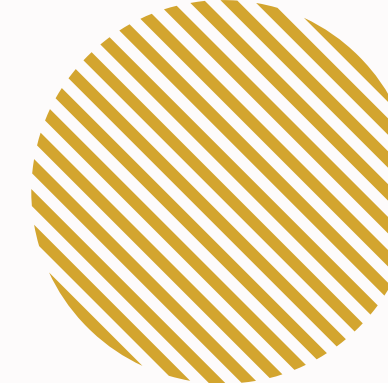
descubrir creencias,



formular preguntas poderosas,



abrir nuevas posibilidades.



EL COACH NO ESCUCHA PARA RESPONDER



Una de las grandes dificultades al escuchar es estar pensando:

“¿Qué le voy a decir?”

Mientras la otra persona todavía está hablando.



Eso no es escucha profunda.
Es preparación de respuesta.



En lugar de pensar:

“¿Qué puedo decirle?”



Escuchar al otro requiere:



PRESENCIA



ATENCIÓN



CURIOSIDAD



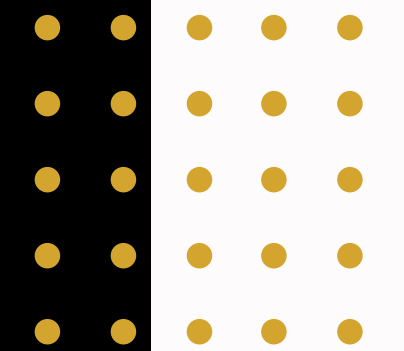
APERTURA

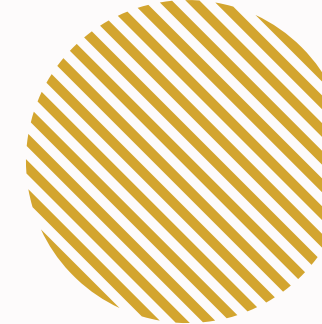


El coach aprende a preguntarse:

“¿Qué estoy descubriendo acerca de esta persona mientras la escucho?”

”





ESCUCHAR SIN QUERER ARREGLAR

Una tendencia frecuente del coach principiante es querer **solucionar rápidamente**.

LA PERSONA DICE:



La persona dice:
“No puedo hacerlo.”



EL COACH...

Y el coach piensa:
“Sí puedes.”



La persona dice:
“Tengo miedo.”



Y el coach responde:
“No tengas miedo.”



La persona dice:
“No sé qué hacer.”



Y el coach dice:
“Haz esto.”



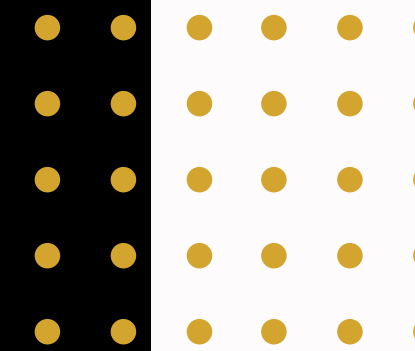
EL PROBLEMA:

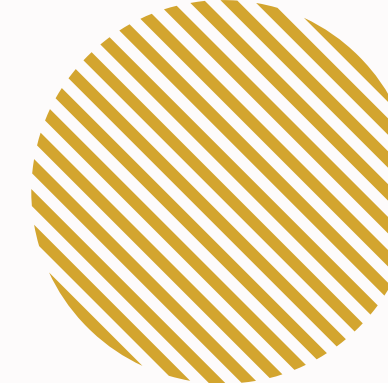
El coach dejó de escuchar para comenzar a **resolver**.



LA INVITACIÓN:

Antes de buscar una solución:
Escucha qué realidad está construyendo la persona.





ESCUCHAR TAMBIÉN ES OBSERVAR



El coach necesita desarrollar una capacidad fundamental:

Observar sin apresurarse a concluir.

HAY UNA DIFERENCIA ENTRE:



OBSERVAR

“ Cuando mencionaste
a tu madre bajaste
la mirada. ”



La primera abre conversación.

VS.



INTERPRETAR

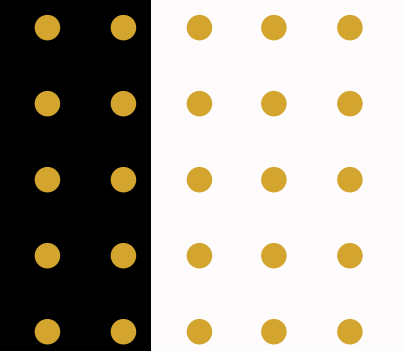
“ Bajaste la mirada
porque tienes miedo
de tu madre. ”

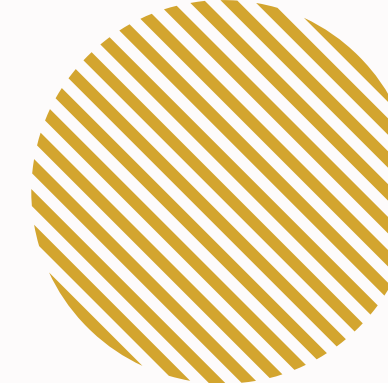


La segunda **cierra posibilidades.**



PRINCIPIO: OBSERVACIÓN + CURIOSIDAD > INTERPRETACIÓN AUTOMÁTICA.





LA ESCUCHA Y LOS TRES DOMINIOS



Recordemos nuestro
modelo del observador:



LENGUAJE

- ✓ ¿Qué dice?
- ✓ ¿Qué declara?
- ✓ ¿Qué juzga?
- ✓ ¿Qué cuenta?



EMOCIÓN

- ✓ ¿Desde qué emoción habla?
- ✓ ¿Qué emoción aparece durante la conversación?



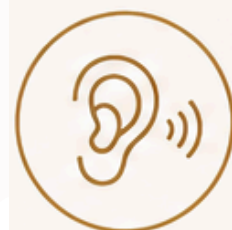
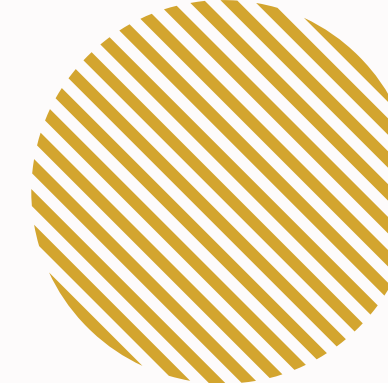
CUERPO

- ✓ ¿Qué postura adopta?
- ✓ ¿Qué tensión aparece?
- ✓ ¿Qué cambios corporales puedo observar?



Clase 14

CASO PRACTICO



LAS TRES ESCUCHAS



María dice:

“Estoy cansada de hacer todo por mi familia.
Cuando necesito algo, nadie está para mí.”

¿Cómo escuchamos?



ESCUCHA PREVIA

“Siempre se está quejando.”

→ Escucho desde
mi interpretación.



ESCUCHA RECREATIVA

“¿Qué ha pasado últimamente?
¿Cómo estás viviendo esto?”

→ Escucho para comprender.



ESCUCHA COMPROMETIDA

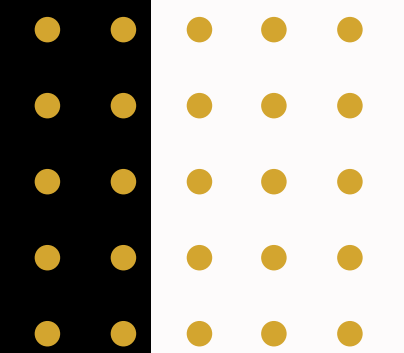
“¿Qué estás haciendo tú para que
todo dependa de ti?”

→ Escucho al observador
y abro una posibilidad.



REFLEXIÓN

Una misma frase puede generar tres escuchas diferentes.
La pregunta es: ¿desde dónde estás escuchando?





EJERCICIO EN CLASE

• LAS TRES ESCUCHAS •



CASO BREVE

María dice:

“Estoy cansada de hacer todo por mi familia.
Cuando necesito algo, nadie está para mí.”



OBJETIVO

Practicar cómo una misma frase
puede ser escuchada de tres
maneras diferentes.



DINÁMICA: En tríos. Una persona comparte la frase (María), otra elige una de las tres escuchas y responde, y la tercera observa. Luego rotan.

1 ESCUCHA PREVIA



“Siempre se
está quejando.”

→ Escucho desde
mi interpretación.

2 ESCUCHA RECREATIVA



¿Qué ha pasado
últimamente? ¿Cómo
estás viviendo esto?”

→ Escucho para **comprender**.

3 ESCUCHA COMPROMETIDA



¿Qué estás haciendo
tú para que todo
dependa de ti?”

→ Escucho al observador
y abro una **posibilidad**.



REFLEXIÓN FINAL

¿Qué diferencia sentiste entre las tres escuchas?
¿Qué descubriste sobre ti al escuchar de cada manera?





BITÁCORA DE APRENDIZAJE

— LAS TRES ESCUCHAS DEL COACHING ONTOLÓGICO —



Escuchar es abrir espacio para que el otro descubra lo que aún no puede ver.



RECUERDA

Una misma conversación puede ser escuchada de tres maneras diferentes. La calidad de nuestra escucha transforma la calidad de nuestras conversaciones.



FECHA: _____



NOMBRE: _____

1

ANTES DE ESTA CLASE, YO ENTENDÍA ESCUCHAR COMO:

2

MI ESCUCHA PREVIA APARECE CUANDO:

3

MIS INTERPRETACIONES AUTOMÁTICAS MÁS FRECUENTES SON:

4

CUANDO PRACTiqué LA ESCUCHA RECREATIVA, DESCUBRÍ QUE:

5

UNA PREGUNTA QUE ME AYUDÓ A COMPRENDER MEJOR AL OTRO FUE:

6

AL PRACTICAR LA ESCUCHA COMPROMETIDA, DESCUBRÍ QUE PUEDO ESCUCHAR:

- Juicios
- Creencias
- Emociones
- Inquietudes
- Interpretaciones
- Posibilidades



7

LO QUE MÁS ME CUESTA AL ESCUCHAR ES:

8

LO QUE NECESITO DEJAR DE HACER PARA ESCUCHAR MEJOR ES:

9

COMO FUTURO COACH, QUIERO DESARROLLAR UNA ESCUCHA QUE:

10

MI COMPROMISO

“ A partir de hoy me comprometo a escuchar...”

”



REFLEXIÓN FINAL



¿Qué diferencia sentiste entre las tres escuchas?



¿Qué descubriste sobre ti al escuchar de cada manera?



¿Qué posibilidad se abre cuando escuchamos con compromiso?





Clase 14



GRACIAS

Nos vemos en la Clase 15

