



THE  
MENTORING  
PROJECT

# LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS



TYLER ARDILLES



LA BUENA  
ESCUCHA: EL ARTE  
DE ESCUCHAR A  
LOS DEMÁS



TYLER ARDILLES



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	4
¿QUÉ ES LA BUENA ESCUCHA? .....	6
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA BUENA ESCUCHA?.....	11
¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL? .....	15
¿CÓMO ESCUCHAR MEJOR? .....	18
¿QUÉ HACEMOS A PARTIR DE AQUÍ?.....	22
DIFERENTES TIPOS DE ESCUCHA .....	25
CONCLUSIÓN.....	34



# INTRODUCCIÓN

Mi hermano es una persona que procesa las cosas externamente. También es noctámbulo. Esta no se trata de una combinación única de rasgos de la personalidad. Lo que sucede es que yo soy una persona que procesa todo internamente, y soy madrugador. Eso hace que las cosas sean interesantes.

Cuando éramos niños, al finalizar el día, solíamos recostarnos en nuestras literas mientras Zach me deleitaba con historias de sueños exóticos o reflexiones sobre una película que habíamos visto. Cuanto más hablaba, más me costaba concentrarme. Entredormido, a veces captaba algunas palabras, pero raramente entendía de qué estaba hablando. No me rendía fácil: recurría a varias tácticas dolorosas para permanecer despierto y decir «ajá» de vez en cuando para complacer a mi hermano, quien comenzaba a sospechar cada vez más de mí (no era la primera vez que sucedía esto).

Al final, y de manera inevitable, acababa cediendo. Caía en el dulce silencio del sueño como un guerrero abatido por las flechas de su enemigo, orgulloso por la batalla que había peleado, pero sin poder defenderme ya de mi rival.

Desafortunadamente, mi hermano sabe que no soy bueno escuchando (al menos no por la noche). Puede que mi corazón estuviese en el lugar adecuado, pero la cara interna de mis párpados siempre me resultaba más interesante que las historias de Zach.

En esta breve guía, analizaremos en qué consiste la buena escucha. Veremos que para escuchar bien, debemos recibir en silencio lo que una persona dice, empatizar con lo que está expresando y ofrecer una

## GUIDA DE CAMPO

respuesta bien pensada. Además, consideraremos por qué es importante escuchar, por qué es tan difícil y, finalmente, cómo empezar a escuchar mejor.

También analizaremos este tema con el objetivo de vivir una vida que agrade a Dios. Por esta razón, esta guía intentará ir más allá que la mayoría de los recursos sobre la escucha. Desde Dale Carnegie hasta Elmo, mucho se ha dicho sobre el arte de escuchar. Sin embargo, la mayoría asume que nuestro enfoque en la escucha debe ser principalmente utilitario. Después de todo, saber escuchar es una buena habilidad social. Construye relaciones, ayuda a escalar posiciones dentro de una empresa y repara la confianza. No obstante, mi objetivo en esta guía no es solo ayudarte a «hacer amigos e influenciar a los demás». Si logro eso, genial, pero mi objetivo es mayor. Quiero ayudarte a escuchar para que ames a los demás y a ti mismo, y que lo hagas para la gloria de Dios.

# 1

## ¿QUÉ ES LA BUENA ESCUCHA?

Si eres como yo, te das cuenta de que alguien sabe escuchar apenas lo ves. En el mundo real, estas personas son tan fáciles de identificar como una ballena blanca en medio del Sahara. Aún más importante, los identificas por cómo te sientes *después* de tener una conversación con alguien así. Te sientes lleno de energía, animado y capaz de enfrentar los desafíos de la vida. La gente que sabe escuchar parece interesarse profundamente en ti y en tu vida. Su objetivo es animarte. Para usar un término con una fuerte carga emocional, te sientes «escuchado» cuando estás con alguien que sabe escuchar.

Como seguidores de Jesús, debemos aspirar a ser personas que sepan escuchar. Después de todo, la Palabra de Dios nos dice: «[C]ompartan penas y alegrías, practiquen el amor fraternal, sean compasivos y humildes» (1 P 3:8b). Esto implica, al menos, escuchar con atención a los demás. Más explícitamente, las Escrituras nos llaman a «estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse» (St 1:19b).

A eso queremos llegar. ¿Cómo podemos convertirnos en esa clase de personas? Pero antes, debemos determinar qué es escuchar bien. Para los fines de esta guía, definiremos «la buena escucha» como el acto de recibir en silencio lo que alguien dice, empatizar con lo que están expresando y ofrecer una respuesta bien pensada. Esta definición es simple, pero nos ayudará a considerar todos los elementos esenciales de la escucha.

Analicemos esto parte por parte.



## GUIDA DE CAMPO

### ***Recibir en silencio***

Esta es la parte más intuitiva de escuchar, y también la más difícil. Recibir *en silencio* quiere decir que tanto tu boca como tu mente deben estar calladas. Para escuchar bien, tu mente no puede estar pensando en lo que vas a comer, la vibración en tu bolsillo o el perro que estás viendo por la ventana. La buena escucha requiere que estés literalmente en silencio, con excepción de las respuestas en voz alta que indican que estás prestando atención a lo que te están contando. Esto no significa que no haya lugar para interjecciones o interrupciones repentinas, pero la buena escucha se caracteriza por recibir *en silencio* lo que alguien tiene para decir.

Dicho de otro modo, esto significa *recibir* en silencio lo que alguien más está diciendo. Muy a menudo, sacamos conclusiones sobre lo que alguien está diciendo antes de que esa persona termine de hablar. Una vez que lo hacemos, la realidad es que estamos esperando que esa persona termine de hablar para poder responder. La buena escucha implica absorber y considerar lo que alguien dice y esperar hasta que termine de hablar. Es hacer una pausa antes de responder. Debes atrapar la pelota antes de lanzarla de nuevo.

Finalmente, debemos escuchar de esta manera lo que una *persona* tiene para decir. Esto implica al menos dos cosas.

En primer lugar, cualquier persona con la que hables fue creada a imagen de Dios todopoderoso. Se merece nuestro tiempo y nuestra atención. Como C. S. Lewis expresó tan acertadamente: «Nunca has hablado con un simple mortal». Esto dignifica tus conversaciones con las personas que, de otra manera, simplemente serían consideradas como una pérdida de tiempo. Esto nos ayuda a calmar el torbellino de ajeteo que nos impide tener conversaciones largas. Tu interlocutor fue hecho a imagen de Dios. Escuchamos la voz de Dios como nuestro Creador. Por extensión, quienes fueron hechos a su imagen se merecen que los escuchemos, aunque sus palabras no tengan la misma autoridad sobre nosotros.

El segundo punto a observar sobre las personas a las que escuchas es la importancia de sus palabras en el contexto de tu relación con ellos y lo que sabes sobre ellos. Las palabras que te dice tu pastor deberían tener

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

un peso diferente a las que te dicen tus colegas no creyentes. La advertencia de un anciano de tu iglesia debería significar más para ti que la desaprobación de tu compañero por tu comportamiento cuestionable. La buena escucha no requiere seguir ciegamente las palabras de todo el mundo. De hecho, alguien que sabe escuchar puede considerar seriamente las palabras de otro y acabar desestimándolas. En algunos casos, alguien que sabe escuchar puede interrumpir a la otra persona si siente que es por su bien. Esto requiere de sabiduría y oración. Considerar *a quién* estás escuchando es esencial para una buena escucha y para amar a tu interlocutor.

### ***Empatizar***

La buena escucha también requiere que empatices con lo que está diciendo la otra persona. Después de todo, simplemente escuchar en silencio, recibir y responder es demasiado mecánico como para sostener una conversación sana. Muchas conversaciones se han desviado porque quien hablaba notó que a su interlocutor no le importaba lo que estaba compartiendo. Empatizar es ponerse en los zapatos del otro. Es la extrapolación de alegrarse con lo que están alegres y llorar con los que lloran (Rm 12:15).

Seamos honestos. Es agotador. Es un estándar muy alto que a menudo no alcanzamos. Muchas veces, nuestros corazones están fríos o sobrepasados con nuestras propias preocupaciones. En otras ocasiones, realmente nos importa, pero nos cuesta entender lo que sienten los demás.

Sin embargo, la empatía es esencial para la buena escucha. Considéralo desde la perspectiva opuesta. La escucha empática parece imposible y agotadora desde la perspectiva del oyente, pero si te pones en el lugar de la persona que está hablando, entenderás por qué es tan importante. Todos deseamos que nos escuchen personas empáticas cuando hablamos. Todos deseamos que alguien escuche nuestras cargas y alegrías y realmente las sientan con nosotros. Para ponerlo más claro, *no* queremos que alguien simplemente nos escuche, haga una pausa y evalúe fríamente nuestros reclamos y comentarios antes de ofrecer una respuesta mesurada. Esto sería tóxico para cualquier relación verdadera.

## GUIDA DE CAMPO

«A las personas no les importa lo que sabes hasta que saben que les importas». Si esta máxima es verdadera, quiere decir que la empatía es crucial para la buena escucha. Las conversaciones, en cierta medida, se deterioran si quienes escuchan no empatizan con quienes hablan. Esto es particularmente cierto cuanto más personales sean las palabras que se estén expresando. Cada día, pasamos horas y horas charlando sobre cosas triviales sin practicar la escucha empática. Esto es porque nada profundo se debate jamás, y las personas no esperan realmente que a alguien le importe. No mantienen un vínculo con esas personas. Las personas que valoramos sí esperan que empaticemos con ellos cuando los escuchamos.

### ***Ofrecer una respuesta bien pensada***

Finalmente, una buena escucha requiere que ofrezcamos respuestas bien pensadas a las palabras que oímos. Las palabras clave aquí son *bien pensadas*. Esto no significa que toda respuesta deba ser elaborada o profundamente intencional. Me refiero de forma bastante literal a que nuestras respuestas deberían estar cargadas de reflexión. La sabiduría requiere que meditemos nuestras palabras antes de decirlas en voz alta. En algunos contextos, eso puede significar tomarse un tiempo antes de hablar. En contextos más relajados, puede significar solo decir una parte de lo que se nos vino a la mente de inmediato, para tener un momento para considerar si el pensamiento completo es amable, verdadero o útil en ese momento.

Considera el ejemplo de Jesús cuando se encontró con las hermanas María y Marta, quienes estaban de luto. Su hermano, Lázaro, había sufrido una muerte trágica y aparentemente evitable. María y Marta se acercaron por separado a Jesús, y ambas le dijeron exactamente las mismas palabras: «Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto» (Jn 11:32b). Sin embargo, Jesús les da respuestas diferentes. Desafía a Marta, diciendo: «Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí vivirá, aunque muera; y todo el que vive y cree en mí no morirá jamás. ¿Crees esto?» (Jn 11:25-26). Es asertivo y directo. Después de todo, Él es el pastor y sabe lo que ella necesita. Con María, Jesús «se conmovió profundamente» (Jn 11:33). Lloró con ella. Realmente, ¡allí estaba Él, más

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

sabio que Salomón! Esta es la sabiduría por la que debemos orar para responder con consideración a quienes nos rodean.

Podría decirse mucho más sobre este tema, pero estos tres componentes se unen para brindarnos una idea integral de lo que significa la buena escucha. Pero, nuevamente, la mayoría de nosotros podría haber escrito alguna versión de estos últimos párrafos. El trabajo duro no es determinar *qué* es la buena escucha, sino *cómo* ejercerla. Pronto llegaremos a ese punto. Primero, consideremos *por qué* escuchar bien es tan importante.

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿Escuchas «en silencio» o sueles hablar más de lo que escuchas durante las conversaciones?
2. ¿Por qué es tan importante empatizar con la persona a la que estás escuchando?
3. ¿Qué es una respuesta bien pensada después de haber escuchado?

## 2

# ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA BUENA ESCUCHA?

### ***Esencial para la comunicación***

Puede que la comunicación sea la habilidad más importante en la vida. Así lo dice Stephen Covey, autor del libro más vendido *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Si quieres tener una buena relación con tus hijos, debes poder comunicarte bien. Si quieres casarte, debes poder comunicarte bien. Si quieres construir un negocio, debes poder comunicarte bien. El problema es que muchos de nosotros creemos que la comunicación se reduce a hablar de forma clara y precisa. Ese es un componente clave de la comunicación, pero la escucha es igual o más importante. Como acabamos de mencionar, a las personas no les importa lo que tenemos para decir si no los escuchamos cuando hablan. O, incluso si nos están escuchando, corremos el riesgo de decir algo equivocado. En cualquiera de los casos, nuestra capacidad de escuchar es crucial para construir cualquier tipo de vínculo y, en última instancia, tener éxito en la vida.

### ***Una habilidad poco desarrollada***

Saber escuchar es una habilidad muy importante que debemos desarrollar, ya que, a pesar de ser esencial para la comunicación, le prestamos relativamente poca atención. Considera esto: hay dos medios principales por los cuales recibimos información: la lectura y la escucha. De forma similar, hay dos medios principales por los cuales emitimos información: el habla y la escritura. De estas cuatro habilidades, en la que

## **LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS**

menos tiempo invertimos es en aprender a escuchar bien. Dedicamos años a las otras tres, pero casi nunca pensamos en la escucha. Al igual que con un músculo descuidado, muchos de nosotros tenemos atrofiada la capacidad de escuchar bien. Esto no quiere decir que escuchar sea más importante que hablar o que escribir, pero sí que le hemos prestado muy poca atención y, por lo tanto, es un área muy poco desarrollada.

### ***Lo que dice Dios sobre la escucha***

Aún más importante, sabemos que la escucha es esencial porque así lo dice la Palabra de Dios. De hecho, la Biblia tiene mucho que decir sobre esto. Si consideramos estos pasajes, podemos comenzar a clasificarlos en diferentes categorías.

En primer lugar, en la Biblia se menciona principalmente el acto de escuchar a Dios. No es el punto central de esta guía, pero es la categoría principal que ofrecen las Escrituras cuando se trata de la escucha. Las criaturas deben prestar atención a las palabras de su Creador. Esto está implícito en pasajes sobre la obediencia. En Juan 14:15, Jesús nos enseña: «Si ustedes me aman, obedecerán mis mandamientos». ¿Cómo podemos obedecer si no escuchamos? Pasajes como Deuteronomio 6:4-5 ordenan de forma más explícita al pueblo de Dios que lo escuchen. «Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios es el único Señor. Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas». Finalmente, en Juan 10:27, Jesús describe cómo su pueblo lo escucha: «Mis ovejas oyen mi voz; yo las conozco y ellas me siguen».

En segundo lugar, la Biblia nos orienta en cuanto a cómo debemos escuchar a las personas. Este tipo de escucha deriva de nuestra responsabilidad de escuchar a Dios, ya que todos los seres humanos somos hechos a su imagen. Esto se aborda de forma indirecta en fragmentos que nos dicen «consideren a los demás como superiores a ustedes mismos» o «sean compasivos y humildes». Estas características obviamente nos llevan a escuchar bien. La escucha también se aborda de manera más directa en Santiago 1:19, que nos dice que todos debemos «estar listos para escuchar, pero no apresurarse para hablar ni para enojarse». O en Proverbios 18:13: «Es necio y vergonzoso responder antes

## GUIDA DE CAMPO

de escuchar». Entonces, escuchar a los demás es parte de nuestro deber ante Dios y nuestro prójimo.

En tercer lugar, las Escrituras comunican claramente que debemos escuchar con especial cuidado a un grupo de personas en particular: los sabios. La Palabra de Dios nos dice sin rodeos que escuchar a las personas sabias es vital para nuestro crecimiento. Considera estos tres proverbios:

Presta atención, escucha las palabras de los sabios y aplica mis enseñanzas (Pr 22:17).

Escucha el consejo, acepta la corrección y llegarás a ser sabio (Pr 19:20).

El que atiende a la reprensión que da vida, habitará entre los sabios. (Pr 15:31).

Es claro que es esencial para nuestra prosperidad que escuchemos a las personas indicadas. Ya comentamos que esta es una parte de la buena escucha: entender quién nos está hablando. No obstante, la sabiduría de Proverbios va más allá. No hay un punto medio: o escuchas el consejo del sabio o eres ingenuo; y los ingenuos están destinados a la destrucción. Sus matrimonios, familias, negocios e iglesias corren el riesgo de desmoronarse, e incluso sus propias almas están en peligro.

Las Escrituras también nos ofrecen una perspectiva positiva. Si sabemos escuchar, las personas sabias en nuestras vidas son como joyas hermosas: un signo de riqueza y prosperidad.

«Como anillo o collar de oro fino son los regaños del sabio en oídos atentos» (Pr 25:12).

Claramente, la Biblia dice muchas cosas sobre la buena escucha. Incluso más allá de las páginas de las Escrituras, podemos ver muchas razones por las que es importante escuchar. Esto nos lleva a preguntarnos: si es tan importante, ¿por qué es tan difícil hacerlo? Otras cosas —como hacer ejercicio y desarrollar nuestra carrera— también son importantes, y pasamos innumerables horas planeando cómo llevarlas a cabo. ¿Por qué dejamos de lado la escucha?

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿Cómo te ha hecho sentir hablar con alguien que no sabe escuchar?
2. ¿Qué función cumple la escucha en la buena comunicación?
3. En general, ¿las personas suelen ser buenas escuchando? ¿Por qué sí o por qué no?
4. ¿Cómo sabemos que a Dios le importa nuestra habilidad de escucha?



### 3

## ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL?

Sugeriría que hay al menos tres razones por las que nos cuesta escuchar.

En primer lugar, estamos más interesados en nosotros mismos que en los demás. Existe un gran egocentrismo dentro de cada uno de nosotros, sin importar qué tan bien lo ocultemos. Dios nos diseñó para adorar pero, a causa de nuestro pecado, a menudo queremos adorarnos a nosotros mismos en lugar de a Él. Incluso para los cristianos, este egocentrismo es una batalla constante. A fin de cuentas, la escucha se basa en valorar y mostrar interés por alguien más. Frecuentemente, no nos sentimos tan interesados en lo que alguien nos está diciendo. Nuestras mentes se distraen con nuestras propias luchas, cargas y ansiedades, porque estamos demasiado preocupados por nosotros mismos.

Otro problema común es que estamos demasiado seguros de lo que deberíamos responder antes de siquiera escuchar al otro. Piensa en este relato del USS Lincoln, presuntamente dado a conocer por el jefe de Operaciones Navales en 1995. En algún lugar cercano a la costa de Terranova, el Lincoln tuvo este intercambio por radio con una tripulación canadiense.

Estadounidenses: «Por favor, desvíen su curso 15 grados hacia el norte para evitar una colisión».

Canadienses: «Les recomendamos que USTEDES desvíen su curso 15 grados hacia el sur para evitar una colisión».

Estadounidenses: «Les habla el capitán de un navío de la Armada estadounidense. Les repito, desvíen SU curso».

## **LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS**

Canadienses: «No, les repito, ustedes desvíen SU curso».

Estadounidenses: «ESTE ES EL PORTAAVIONES USS ABRAHAM LINCOLN, EL SEGUNDO BUQUE MÁS GRANDE DE LA FLOTA ATLÁNTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS. NOS ACOMPAÑAN TRES DESTRUCTORES, TRES CRUCEROS Y NUMEROSOS BUQUES DE APOYO. LE ORDENO QUE CAMBIE SU CURSO 15 GRADOS HACIA EL NORTE. REPITO, UNO-CINCO GRADOS HACIA EL NORTE, O TOMAREMOS MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE ESTE BUQUE».

Canadienses: «Este es un faro. Su decisión».

Esta historia es divertida, pero también comunica algo importante. Incluso si estamos suficientemente interesados en nuestro interlocutor, podemos cansarnos de escucharlo porque rápidamente sacamos una conclusión en base a sus primeras palabras u oraciones. Esto hace que las palabras restantes sean superfluas. Nos impacientamos, estamos tan ansiosos por ayudar que esta impaciencia deshace el bien que nuestras palabras podrían haber causado. Sus palabras se vuelven provocadoras en vez de informativas. En el proceso, dejamos de escuchar e ignoramos información importante que podría orientar nuestro consejo o respuesta. Como hemos mencionado, no solo escuchamos a las personas para obtener información. Oírlos atentamente es una parte importante de la buena escucha.

Finalmente, muchas veces no escuchamos bien porque estamos limitados emocionalmente. Este problema es real para todos los seres humanos. Excepto Jesús, todas las personas con las que hablamos tienen una capacidad limitada de empatizar con su interlocutor. Puede que realmente escuchemos, prestemos atención y que nos importe la otra persona, pero simplemente no tenemos el ancho de banda emocional como para empatizar con ellos.

Esto se vuelve dolorosamente obvio cuanto más consideras lo que realmente significa escuchar bien. Por momentos se siente alcanzable, pero la mayor parte de las veces es una tarea intimidante, especialmente dependiendo de la profundidad y la amplitud de tus relaciones. Sin embargo, en respuesta a eso, no debemos bajar la vara de lo que realmente significa la buena escucha, sino darnos cuenta de lo mucho que

## GUIDA DE CAMPO

el pecado ha contaminado nuestras vidas. Aún más importante, debemos notar lo grande y compasivo que es nuestro Salvador, quien no tiene este tipo de limitaciones emocionales. Cecil Alexander, compositora de himnos, describió a Jesús de esta manera:

*Su corazón se emociona por todas nuestras alegrías,  
y se conmueve por todas nuestras penas.*

Él nunca se distancia. Su batería social nunca se agota. Alabado sea Dios. Sin embargo, nosotros experimentamos limitaciones emocionales constantemente. Esa es una de las razones por las cuales es tan difícil practicar la buena escucha.

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿De qué manera lo que adoramos influye en la forma en la que escuchamos?
2. ¿Por qué es difícil para ti escuchar?
3. ¿En qué ocasiones te resulta más difícil escuchar?

## 4

# ¿CÓMO ESCUCHAR MEJOR?

Hay muchos consejos prácticos e ideas útiles para mejorar nuestras habilidades de escucha. Estas se encuentran en docenas de libros, pódcast y blogs. Algunos de los consejos más útiles, de hecho, provienen de autores seculares. Pienso en Katie Murphy y Stephen Covey, quienes han contribuido de forma significativa a la literatura sobre la escucha. Si estás buscando una introducción más profunda al tema, considera el libro de Murphy llamado *No me estás escuchando*. Aunque tiene una perspectiva secular, ofrece ideas muy interesantes.

Habiendo leído varios de estos, sugeriría dos prácticas y cuatro principios para escuchar mejor.

### ***Práctica número 1: Dar respuestas de apoyo***

Una distinción útil en la literatura popular sobre la escucha es la que se hace entre respuestas de apoyo y las respuestas de desvío. Una respuesta de apoyo reacciona a un comentario previo empatizando («¡Oh, guau!»), o profundizando en este («Entonces, ¿le dijiste que enviara el correo?»). Contribuye a la conversación, pero le deja el protagonismo a tu interlocutor. Las respuestas de apoyo se contrastan con las respuestas de desvío. Estas últimas, como podrás imaginar, desvían el tema de la conversación hacia algo más. O incluso si el tema sigue siendo el mismo, relatan tus pensamientos y experiencias sobre el tema de una forma en la que el protagonismo deja de ser de la otra persona.

Las respuestas de desvío no siempre están mal. De hecho, no es difícil imaginar lo tediosa que sería una conversación con alguien que solo usa respuestas de apoyo. Un aspecto de la construcción de relaciones tiene

## GUIDA DE CAMPO

que ver con compartir tus propias experiencias y pensamientos. Sin embargo, un patrón regular del hábito constante de volver a centrar la conversación en ti mismo no contribuye a una buena escucha.

### ***Práctica número 2: Ora y deja tu teléfono***

Un profesor me dijo una vez que «las palabras crean mundos». Aunque se trata de una afirmación amplia, resume acertadamente el hecho de que nuestras palabras transmiten un significado que puede moldear el mundo que nos rodea. Esto quiere decir que nuestras palabras son poderosas. En vista de esto, todas nuestras conversaciones deberían estar impregnadas de oración. Antes de tener charlas serias, sería ingenuo de nuestra parte no prepararnos orando para que nuestras palabras sean pocas y cuidadosas, para que nuestro interlocutor nos comprenda correctamente y para que el buen fruto del evangelio surja de la conversación. La oración incluso puede darse durante la charla, como breves clamores internos pidiendo la ayuda del Señor en ese momento. La oración es fácil de pasar por alto, pero es esencial. Muestra la humildad que reconoce que no somos capaces de enfrentar conversaciones difíciles solos.

Además, la oración debe estar acompañada de una simple acción: guardar nuestros dispositivos electrónicos. Todos hemos tenido conversaciones en las cuales la otra persona estaba mirando su teléfono celular. De hecho, muchas veces nosotros mismos hicimos esto. Guardar los dispositivos le muestra a la otra persona que consideramos que nuestra conversación con ellos es más importante que lo que está sucediendo en línea. En lugar de estar al alcance de literalmente millones (por no decir miles de millones) de personas, acotamos nuestra audiencia a solo una. Entonces, da vuelta tu teléfono y déjalo ahí. Ponlo en tu bolso. Activa el modo «no molestar». Esto inmediatamente hará que puedas practicar mejor la escucha.

### ***Principio número 1: Todos merecen ser escuchados***

Al abordar una conversación, repítete a ti mismo el mandato en Filipenses 2:3b: «[C]on humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos». Este es un principio básico para una conversación sana y uno de los pilares sobre los que se sustenta. En una nueva relación, debes

## **LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS**

creer que la persona que te está hablando tiene algo valioso que decir. No se trata de un mero sentimentalismo, sino de un mandato que proviene directamente de las Escrituras. Sin embargo, hay personas que, después de un tiempo, demuestran que no vale la pena escucharlas. La Biblia claramente tiene una categoría para evitar o ignorar a ciertas personas (véase Pr 13:20, 14:7). Esto no menoscaba su valor como individuos, pero sí nos enseña que es posible perder la confianza que les dimos al principio.

### ***Principio número 2: Espera hasta el final***

En una sociedad que lee titulares (y para la cual leer 280 caracteres ya es un fastidio), suele ser muy difícil escuchar a alguien hablar hasta el final. Se dice que el período de atención sostenida del estadounidense promedio es menor de diez segundos. No obstante, debemos crear el hábito de escuchar a las personas hasta que terminen de hablar. Suena simple, hasta puedes oír a tu madre diciéndotelo antes de ir a la escuela. Aun así, debemos recordar esperar hasta que la persona a la que estamos escuchando termine de hablar antes de responder.

### ***Principio número 3: Caracterízate por saber escuchar***

Santiago 3 nos llama a domar la lengua. A menudo, asumimos que Santiago se refería a que cuidemos nuestras palabras. De seguro, también quiere decir que a veces debemos permanecer en silencio. Como cristianos, frecuentemente queremos ofrecer nuestro consejo antes de escuchar, como doctores demasiado entusiastas que quieren medicar a los pacientes sin siquiera examinarlos en profundidad.

### ***Principio número 4: La escucha es una herramienta para el evangelismo***

Para los cristianos, es un beneficio que haya pocas personas dispuestas a escuchar hoy en día. Muchas puertas relacionales se abren solo por ofrecernos a hacerlo. En 2012, los profesores de Harvard llevaron a cabo un estudio en el que analizaron imágenes cerebrales y descubrieron que las personas que compartían información sobre sí mismas sentían lo mismo que cuando disfrutaban de una buena comida (King, p. 12). En una era digital marcada por la soledad, no es ninguna sorpresa que las

## GUIDA DE CAMPO

personas estén ávidas de conversación. Ciertamente, para que nuestros amigos no creyentes se salven, debemos predicarles el evangelio. Sin embargo, el simple hecho de escucharlos fortalecerá la relación en la que predicarás. La habilidad para escuchar puede ser uno de tus mejores recursos en tu caja de herramientas evangelística.

Además, en el hecho de compartir las buenas nuevas, un aspecto crucial del evangelismo es comprender quiénes somos cuando evangelizamos y alentamos o exhortamos a las personas de formas útiles. Por ejemplo, mi evangelismo debería verse diferente cuando estoy hablando con un cristiano nominal que vive con su novia y cuando estoy hablando con mi barbero hindú. Ambos están perdidos. Sin embargo, a medida que los escucho, mi objetivo es identificar qué mentiras están creyendo y contrarrestarlas con la verdad del evangelio. La intención de todo esto no es presionar de forma innecesaria a quienes compartimos el evangelio. La salvación de los perdidos no es obra nuestra. Sin embargo, la buena escucha es una de las herramientas que Dios, en su bondad, usa para que los perdidos se acerquen a Él.

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿Qué distracciones enfrentas al practicar la escucha?
2. ¿Por qué deberías escuchar a los demás?
3. Al escuchar, ¿por qué es tan fácil interrumpir? ¿Qué dice eso sobre ti?
4. ¿Cómo se relaciona la escucha con el evangelismo?

## 5

# ¿QUÉ HACEMOS A PARTIR DE AQUÍ?

Si esta guía terminara aquí, tendría muy poco valor. Claro, analizamos algunos fragmentos de sabiduría. Pero si no juntamos esos fragmentos y practicamos la buena escucha, serían como ingredientes en una pizza fría, guardados en un horno oscuro sin calentar. Es por eso que debemos adentrarnos en el principio motivador de la escucha. ¿Qué le da vida al esqueleto que examinamos? ¿De qué forma, como cristianos, podemos ofrecer algo mejor que los libros de autoayuda sobre la escucha?

Ese es el problema con todos los consejos del mundo sobre la escucha. Hay grandes ideas o sugerencias. Le recomendaría obtener una copia del libro de Kate Murphy, *No me estás escuchando*, o leer el capítulo sobre escucha en el libro de Stephen Covey, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Sin embargo, a fin de cuentas, estos autores solo nos ofrecen motivaciones egoístas para escuchar. Escuchar te dará los amigos que te hacen sentir bien «por dentro». Escuchar te ayudará a construir tu red. Escuchar te permitirá influenciar a los demás y ascender a un nuevo nivel profesional. Cada uno de estos autores, pese a su perspicacia, parte de un estado de vacío emocional. Sugieren que debes escuchar para llenarte. Más amigos, más influencia, como dijo Carnegie.

Una persona que sabe escuchar es alguien a quien realmente le importa el otro. Amar a otra persona de verdad requiere que la escuches. Aplicar los principios y prácticas que hemos comentado hasta ahora sin esto es como ponerle pintura nueva a un auto sin motor. Puede que un observador casual considere que es buena escucha, pero si alguien se acerca notará que la cosa no avanza. De hecho, por muy hábiles que creamos ser al aparentar interés por los demás, somos igual de capaces para detectar a quienes están fingiendo escucharnos. Detectamos los



## GUIDA DE CAMPO

vistazos que echan a sus teléfonos, las interrupciones, las constantes respuestas de desvío. A menos que tengamos corazones realmente cambiados para amar a los demás, nada de esto será útil.

Entonces, ¿cómo aprendemos a que nos importen los demás? La raíz del problema es la siguiente: para saber escuchar, debemos comenzar de adentro hacia afuera. Nunca podrás escuchar realmente bien si tu objetivo principal es impresionar a los otros o a ti mismo. Puede que aparentes saber escuchar, pero si alguien se acerca, notará que no es así. Lo que todos necesitamos es un corazón transformado por el evangelio. El evangelio es el mensaje que desplaza nuestros afectos de nosotros mismos hacia Cristo.

¿Qué es el evangelio? Es el mensaje que nos dice que cuando estábamos muertos en nuestras transgresiones y pecados, Cristo vino a dar su vida por nosotros. A pesar de que ante Dios estamos moralmente arruinados, Él nos miró con amor y pagó el precio más alto para acercarnos a Él. Nunca podrás escuchar bien a menos que pases tiempo contemplando al Dios que oye con misericordia a su pueblo. Esto se puede ver más claro que nunca en el libro de Salmos. Una y otra vez, Dios escucha el lamento del salmista (p. ej., en Sal 6:9; 18:6; 34:17, 120:1). Hasta que te des cuenta de que Dios te ha escuchado cuando menos lo merecías y te respondió con la máxima empatía, gracia y amor, simplemente no podrás ofrecerles a los demás el tipo de escucha que están buscando desesperadamente.

Entonces, empápate en el libro de Salmos. Pasa una hora leyendo Salmos y observa cuántas veces Dios escucha a su pueblo. También considera la vida de Cristo. De camino a Jericó, se detuvo cuando oyó al mendigo ciego suplicar misericordia. Escuchó cuando sus discípulos discutían sobre quién era el más grande entre ellos y, aunque los reprendió, también les enseñó pacientemente cómo se ve la verdadera grandeza en el reino de Dios. Reconoce que eres el mendigo ciego y también el discípulo egocéntrico. Alégrate, porque el mismo Jesús que demostró una increíble amabilidad y paciencia ese día es el mismo de ayer, hoy y siempre.

Observa como esto también te ayuda a aprender a escuchar mejor. Si no tienes tu corazón lleno del evangelio, no podrás ofrecer buenas

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

respuestas de forma consistente. Si escuchas con atención solo para sentirte mejor contigo mismo, tu interés por los demás durará solo mientras te sientas moralmente superior o una buena persona. De manera similar, nunca podrás ofrecer el tipo de crítica que define una relación sana. Esto arriesgaría la premisa sobre la que se basan tus acciones, y también hará que la relación se desgaste.

¿Quieres aprender a escuchar mejor? Empápate en el evangelio de gracia todos los días. Deja que la Palabra de Dios habite en ti abundantemente. ¿Qué sucede después? Dios mismo habita en nuestros corazones a través de la fe. Nuestros corazones se transforman de forma lenta pero segura en corazones amables y cálidos. No se trata de corazones que se menosprecien ni que se enaltezcan, sino que *piensen menos* en sí mismos. Debes saber que Dios te escuchó cuando menos lo merecías y dejar que eso te ayude a escuchar mejor a los demás.

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿Cómo se relaciona el evangelio con nuestra escucha?
2. Dios nos escucha. ¿De qué forma eso moldea la manera en la que deberíamos escuchar a los demás?

## 6

# DIFERENTES TIPOS DE ESCUCHA

Ahora que cubrimos de forma más amplia el tema de la escucha, me gustaría ofrecer algunas reflexiones breves sobre ciertos tipos específicos de escucha.

### ***Escuchar los sermones***

La rutina semanal de un cristiano alcanza su punto culminante durante la reunión del Día del Señor. Este servicio alcanza su propio punto culminante cuando uno de los ancianos designados de la iglesia enseña la Palabra de Dios al pueblo de Dios.

Se han usado litros de tinta para explicar los principios correctos del acto de predicar; sin embargo, hay una tarea equivalente que recibe poca atención: ¡escuchar los sermones! Muchos de nosotros nunca predicaremos en nuestras iglesias, pero escucharemos cientos o miles de sermones. Entonces, ¿cómo debemos escucharlos?

#### 1. Prepárate durante la semana.

Para muchos de nosotros, prepararnos para escuchar la Palabra de Dios un domingo equivale a precalentar antes de una carrera. Puede que oremos mientras conducimos agitadamente hacia la iglesia, pidiéndole a Dios que abra nuestros oídos y humille nuestros corazones. Tal vez, si tu iglesia dispone un momento para esto durante el servicio, ni siquiera lo hagas en el auto. Pero al igual que una sesión de estiramiento, esta práctica no es lo único que necesitas para estar listo el día de la carrera.

Prepararse para escuchar la Palabra de Dios un domingo también requiere de entrenamiento diario. Necesitas prepararte para la intensidad mayor

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

del domingo. La rutina diaria de colocarte bajo la autoridad de la Palabra de Dios es la misma rutina que seguimos un domingo, pero de forma privada y posiblemente más corta. Como un corredor, si omites estas prácticas, no estarás en forma y no te sentirás preparado en la línea de largada. Al igual que un corredor, cuyo estado físico se deteriora a menos que entrene, nuestros corazones se vuelven marchitos y egocéntricos si no pasamos tiempo en la Palabra de Dios. Nuestra voluntad se endurece y se hace frágil, volviéndonos indiferentes e intransigentes a las palabras de nuestro Padre.

Afortunadamente, el remedio es simple: toma tu Biblia, inclina tu corazón hacia su Palabra (Sal 119:36) y trota algunas vueltas alrededor de la cuadra. Cuando tus pies se encuentren en la línea de partida el domingo por la mañana, la pista estará muy transitada y tu corazón se encontrará listo para correr.

(Brevemente: muchas iglesias animan a sus miembros a leer el pasaje del sermón del próximo domingo durante la semana. Aunque no es esencial, es una práctica muy útil que te recomiendo que adoptes).

### 2. Enfócate.

Hablando de forma práctica, uno de los obstáculos más grandes para la buena escucha de un sermón es la distracción, el trabajo, el cansancio, las relaciones complicadas (algunas incluso frente a tus ojos). Estas cosas nos piden atención constantemente, y, a veces, la voz del predicador se vuelve cada vez más lejana.

A pesar de que requieren sacrificio, existen soluciones para estos problemas. Avisa en tu trabajo que no estarás disponible durante dos horas los domingos por la mañana. Puede que esto no sea posible dependiendo de la época o de tu profesión. Sin embargo, la mayoría de nosotros podemos hacerlo. Si tus colegas o tu jefe te preguntan por qué, ¿qué mejor oportunidad para dar testimonio del valor que le damos a nuestra relación con Cristo? Si sientes que te es difícil desconectarte del trabajo, pídele ayuda a Dios. Apaga tu teléfono o ponlo en modo «no molestar». Años más tarde, esto tendrá un impacto mínimo en tu carrera en comparación con el bien eterno de escuchar la predicación de la Palabra de Dios.

## GUIDA DE CAMPO

Prioriza el sueño la noche del sábado. Otra vez, esta es una oportunidad para dar testimonio a las personas que te rodean de lo que es importante para ti. No el sueño en sí mismo, sino el prestar atención a la Palabra de Dios. Ve a la iglesia descansado. Y, de ser necesario, no te sientas culpable por ayudarte con una taza de café. Son pasos sencillos que te ayudarán a escuchar mejor.

### 3. Respeta la Palabra de Dios.

El sermón empieza. ¡Uf! La voz de este hombre es desagradable. Sus ideas no tienen sentido. Su exégesis es clara, pero escucharlo es como comer una barrita de proteína sin sabor. Tales pensamientos son comunes durante la mañana de los domingos. Puede que a menudo no sean observaciones del todo incorrectas ni que el predicador sea inocente si su discurso es tedioso.

Sin embargo, ninguna de estas críticas debería ocupar el primer lugar en nuestros pensamientos cuando el predicador está en el púlpito. El método principal que Dios ordenó para que los cristianos aprendan continuamente sobre su Palabra es que la escuchen predicada en el contexto de una iglesia en comunión. De hecho, Dios les ha dado a los hombres la autoridad y el desafío de explicar su Palabra a su pueblo. Es una tarea maravillosa y aterradora. Sin embargo, la tarea que le ha dado a su pueblo es casi igual de demandante: aceptar la autoridad de los subpastores en la iglesia y escuchar la autoridad de la Palabra de Dios por medio de sus enseñanzas.

### 4. Sé un bereano.

En la otra cara de la moneda, los cristianos también tienen la gran responsabilidad de evaluar y determinar si las enseñanzas que oyen desde el púlpito de su iglesia son verdaderas. En la sala principal de estudio bíblico de mi iglesia de la infancia, una de las paredes estaba cubierta con una frase en vinilo. Decía: «[...] de modo que estuvieron muy dispuestos a recibir el mensaje y todos los días examinaban las Escrituras para ver si era verdad lo que se les anunciaba» (Hch 17:11). ¡Qué maravilloso ejemplo que nos dieron nuestros hermanos y hermanas de Berea hace tanto tiempo! Respetaban la Palabra de Dios, asumían lo mejor de quienes se las enseñaban, pero también estudiaban detenidamente la

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

Palabra de Dios ellos mismos para ver si Pablo hablaba con la verdad. Esta es parte de nuestra responsabilidad sacerdotal bajo el nuevo pacto de Dios: debemos aprender a comprender la Palabra de Dios por nosotros mismos para proteger a la Iglesia y, en última instancia, preservar el evangelio (1 P 2:9).

### 5. Debatir, orar y recordar.

En la novela clásica de C. S. Lewis, *La silla de plata*, Eustace y Jill están en búsqueda de un príncipe perdido. Antes de partir, conocen al noble Aslan en lo alto de una montaña, quien les da señales que las ayudarán con su misión. Les indica minuciosamente que practiquen las señales cada noche para que no las olviden y pierdan el rumbo. El aire se pondrá mucho más denso una vez que partan, advirtió. Cuando las despidió, les repite: «¡Recuerden las señales!».

Como cristianos, necesitamos formas de recordar las señales. Normalmente, los domingos por la mañana es el momento más claro de toda la semana. Las iglesias locales son adelantos del cielo y de la realidad futura del reino venidero de Dios. Cuando estamos allí, obtenemos vistazos breves pero reales de lo que es verdad y de cómo será nuestro futuro. No obstante, una vez que salimos, nos enfrentamos a la niebla. Es difícil recordar las señales.

Por ese motivo, deberíamos desarrollar hábitos regulares de hacer memoria de lo que oímos el domingo por la mañana. Además de nuestro estudio bíblico regular, deberíamos crear el hábito diario de hablar sobre el sermón del domingo en el almuerzo después de la iglesia. Pon un recordatorio en tu teléfono para orar por un fruto específico del Espíritu, según lo que haya sido tratado en el sermón. Pregúntales a los cristianos mayores de tu iglesia cómo meditan sobre un sermón durante la semana. Hay muchos hábitos que nos ayudarán a recordar las señales. O, para usar las palabras de Dios, de no olvidar cómo nos vemos en el espejo (St 1:22-25).

### ***Escuchar al conversador y al tímido***

Todos conocemos personas que tienden a hablar demasiado. También conocemos personas para las que articular una oración es como dar luz a

## GUIDA DE CAMPO

un niño. Como ya hemos visto, para saber escuchar a ambos tipos de persona, debemos ser conscientes de a quién estamos escuchando.

### 1. Evalúa.

Conoce a tu interlocutor. Esto requerirá de un arduo trabajo cuando estés hablando con alguien tímido. Tendrás que descubrir si son callados porque se sienten inseguros o simplemente porque es un rasgo de su personalidad. De forma similar, si estás hablando con una persona locuaz, deberás descubrir si habla mucho porque está nerviosa de estar contigo o porque tiene un carácter jovial. Esto es parte del proceso de conocerlos.

### 2. Adáptate.

Si una persona es conversadora, debes estar dispuesto a interrumpirla. Puede que notes que para contribuir a la conversación (o convertir el monólogo en una conversación), deberás intervenir de formas que en otro contexto podrían parecer forzadas. Por otro lado, si alguien es muy callado, debes estar dispuesto a soportar algunos silencios incómodos. Tómate el tiempo para pensar en las preguntas correctas para hacer. Las personas calladas se vuelven muy hábiles para desviar preguntas, pero la pregunta correcta puede penetrar esa armadura. Prepárate para esperar en silencio y ver si deciden abrirse.

### 3. Acepta.

En algún punto, amar a una persona conversadora o tímida puede significar simplemente aceptarla como es y ya sea escuchar más de lo usual o hablar más de lo usual. Hacemos bien al animar a las personas a crecer, como describimos antes. Sin embargo, a veces debemos aceptar la forma de ser de los demás y estar dispuestos a absorber parte del costo.

### ***Escuchar las críticas***

Como mencionamos anteriormente, saber escuchar implica discernir a quién escuchas. En este caso, es útil colocar a las personas en distintas categorías. En la era digital de hoy en día, hay un gran número de personas que no te conocen pero que de igual modo tienen acceso a ti (dependiendo de qué tan pública sea tu vida) y pueden expresar públicamente la opinión que tienen sobre ti. Luego, están quienes te

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

conocen personalmente. Por último, están las personas que mejor te conocen.

En primer lugar, las críticas de extraños a menudo estarán basadas en motivaciones o hechos que no son ciertos. Otra vez, dependiendo de qué tan pública sea tu vida, puede que haya docenas o centenas de personas comentando sobre ella. Estos comentarios son los que menos deberían importarnos —aunque suelen ser los que más nos importan. Es tentador adoptar una actitud de superioridad cuando oímos estas críticas injustas. Nos sentimos como víctimas o mártires. Pero incluso si intentamos ignorar ese ruido, debemos recordar que es probable que nosotros también hayamos hablado tonterías de gente desconocida.

Es una historia diferente cuando enfrentamos críticas de personas que realmente nos conocen. Suele haber un atisbo de verdad en este tipo de críticas. Debemos estar dispuestos a aceptar que podemos fallar y examinar nuestros pensamientos, acciones y motivaciones. A veces, esto nos ayudará a crecer. Otras veces, puede que las críticas sean verdaderamente infundadas. De cualquier forma, debemos tener la humildad de escuchar y examinarnos a nosotros mismos.

Cuando enfrentamos críticas de nuestros amigos cercanos (especialmente nuestros ancianos en la fe), deberíamos escucharlas. Si alguien te critica con amabilidad, esto debería llamar tu atención. De hecho, si te critican con éxito sin hacerlo de forma dura, deberías tomar nota de ello. Acércate a esa persona. Inclúyela en tu círculo íntimo. No mucha gente está dispuesta a ser lo suficientemente honesta y cariñosa para decir la verdad y a la vez intentar no lastimarte.

¿Y si enfrentas críticas a diario de parte de un amigo cercano o de tu cónyuge? El rencor se convierte en una gran tentación. Especialmente dentro de nuestras iglesias, esta forma de desacuerdo es muy tóxica. John Newton habla sobre esta situación en una carta, diciendo:

En cuanto a tu oponente, deseo, antes de que empieces a escribir en su contra y durante todo el tiempo en que prepares una respuesta, que lo puedas encomendar en oración ferviente a la enseñanza y a la bendición del Señor. Esta práctica te ayudará a disponer el corazón en amor y compasión hacia él, y



## GUIDA DE CAMPO

tal disposición será una buena influencia sobre toda página que escribas. Si lo consideras un hermano, aunque muy equivocado acerca del tema del debate entre ustedes, las palabras de David a Joab con respecto a Absalón se aplican muy bien: «Por consideración a mí, traten con respeto al joven Absalón». El Señor lo ama y lo soporta; por lo tanto no debes menospreciarlo, ni tratarlo severamente. El Señor te soporta a ti de igual forma y espera que tú muestres ternura a otros, a raíz de tu comprensión de la necesidad que tú mismo tienes de mucho perdón. Dentro de poco se encontrarán en el cielo; entonces él será más querido para ti que el amigo más cercano de esta tierra lo es en este momento. Ten presente ese periodo en tus pensamientos; y aunque tendrás que oponerte a sus errores, considéralo personalmente como un alma afín, con quien serás feliz en Cristo para siempre.

Las críticas siempre son duras de aceptar. Sin embargo, al recordar el amor de Dios y discernir *quién* nos está criticando, no es necesario que estas nos destruyan. En cambio, pueden convertirse en un instrumento de crecimiento y un recordatorio del amor de Dios.

### ***Escuchar los elogios***

Es difícil escuchar las críticas, pero escuchar los elogios es aún más peligroso. Hay varias razones por las cuales esto es así. En primer lugar, el orgullo tiene raíces profundas en la mayoría de nuestros corazones, y no necesitamos mucho para pensar bien de nosotros mismos. Además, a menudo aceptamos cualquier tipo de elogio. Puede que analicemos las críticas minuciosamente, pero aceptamos los elogios ampliamente. Aceptamos las críticas con mucho recelo, pero recibimos los elogios como si estuvieran plenamente fundamentados. Finalmente, la mayoría de nosotros estamos ávidos de elogios y afirmaciones. Pocas cosas ciegan tanto nuestro buen juicio como una avalancha de elogios injustificados.

Los elogios son drogas fuertes. ¿Cómo podemos escucharlos de forma correcta?

Permíteme sugerirte algunas ideas:

## LA BUENA ESCUCHA: EL ARTE DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

1. **Ten en mente quién está hablando:** volvemos a este consejo una y otra vez. ¿Este elogio proviene de un creyente maduro? ¿Un cristiano nuevo? ¿Alguien sobre quien tienes autoridad? ¿Alguien cuya vida deseas imitar? Saber quién está hablando te ayudará a medir sus palabras.
2. **Rechaza los elogios cuando sea apropiado:** Dios siempre es merecedor del máximo elogio por nuestras vidas y acciones. Más allá de eso, siempre hay otras personas a las que les debemos grandes cosas. ¿Por qué los atletas, actores y músicos siempre agradecen a sus padres al recibir un premio? Porque se vuelve totalmente evidente en ese momento que no podrían estar allí de no ser por ellos. Entonces, rechaza los elogios cuando sea necesario.
3. **Acepta los elogios y sigue adelante:** a veces sí nos merecemos algunos elogios medidos. En la bondad de Dios, Él a menudo nos permite hacer grandes cosas por su reino. Aunque en última instancia los créditos van para el Señor, puede que sea apropiado recibir los elogios. En estos casos, deberíamos evitar la tendencia a atraer más atención sobre nosotros mismos al rechazar públicamente cualquier cosa digna de elogio. Agradece al Señor por lo que permitió y sigue adelante. Al igual que cuando intentamos ignorar las críticas acertadas, tenemos una tendencia inversa a apegarnos a los elogios. Recuerda, esto nunca te podrá satisfacer. Agradece al Señor y sigue adelante.
4. **Recuerda que los elogios de Dios serán los últimos y los más fuertes.** Como cristiano, los elogios que más debes buscar son los que provienen de Dios. En Cristo, fuimos reconciliados con Él y se nos aseguró su amor. Parte de nuestras obligaciones diarias como cristianos es recordar eso. Los elogios perderán su poder seductor si sabes que tienes la aprobación de Dios ahora. Un día, si perseveras, escucharás: «¡Hiciste bien, siervo bueno y fiel!».

Dedicamos algunas páginas a considerar diversos tipos de escucha, pero espero que hayas notado que todos ellos necesitan básicamente las mismas habilidades. Escuchar en silencio. Empatizar. Ofrecer una respuesta bien pensada. Estas son las habilidades que hacen que alguien sepa escuchar.

## GUIDA DE CAMPO

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿Te es difícil escuchar sermones? ¿Por qué?
2. ¿Te identificas más con el hablador o con el tímido? ¿A quién te resulta más difícil escuchar?
3. ¿Cómo respondiste a las críticas en el pasado?
4. ¿Por qué a veces es más difícil recibir elogios que críticas?



## CONCLUSIÓN

Permíteme volver al viejo dormitorio en Apache Junction, Arizona, donde esta guía comenzó. Imagina que pudieses viajar en el tiempo y escuchar una noche de las historias de Zach. Espero que podamos estar de acuerdo ahora en algunas cosas.

En primer lugar, espero que estés de acuerdo en que yo no sabía escuchar. *Estaba* callado, pero a menudo no empatizaba con las historias que oía ni ofrecía respuestas bien pensadas. Además, no lo interrumpía para expresar mis pensamientos o cómo me sentía.

En segundo lugar, espero que estemos de acuerdo en lo que podría haber sido practicar la buena escucha en ese momento: disfrutar de sus historias, compartir su entusiasmo y hacer el esfuerzo de contribuir también. No sería un silencio temeroso o frustrado, sino una escucha atenta y respuestas de apoyo que mejorarían o enriquecerían la historia que me contaba.

Por último, espero que podamos coincidir en que hay una razón muy importante por la que no sabía escuchar. Es la misma razón por la que yo (y probablemente tú) todavía tenemos dificultades para practicar la buena escucha todos los días. No hemos incorporado del todo en nuestros corazones la realidad de quiénes somos en Cristo y el carácter del Dios al que servimos. Solo al reflexionar profundamente sobre estas cosas aprendemos a escuchar. Recuerda que Dios te escucha. De verdad lo hace. Todos los días, sean lluviosos o soleados, días buenos o días malos. Deja que eso te convierta en alguien que practica la buena escucha con los demás.



**TYLER ARDILLES** trabaja como Gerente de Marketing en 9Marks. Vive en Washington, D. C., y es miembro de Capitol Hill Baptist Church.

