



(Correo #4): Creando conexión(es) a través de la conversación.

Formar relaciones con personas es algo que todos deseamos y necesitamos. Escuchar a los demás sin juzgar los hace sentir importantes y nos ayuda a crear sentimientos de conexión. Trata de escuchar sin distracciones, y reconoce que no necesariamente estarás de acuerdo con las opiniones de los demás.

Como sabemos, hablar sobre temas delicados puede ser difícil. Pero hablar con los demás no significa tener solamente conversaciones difíciles. Mas bien, el reto diario es crear confianza para poder tener esas conversaciones difíciles cuando sean necesarias. La conexión entre la gente incluye conversaciones ligeras, pláticas normales, y cuando uno está pasando por un momento difícil, poder tener la confianza de platicarlo.

La mayoría de la gente solo escucha aproximadamente un 25% de lo que dicen los demás (Barquero, 2015). El saber escuchar correctamente es un don que se puede adquirir a través del tiempo. El saber escuchar fortalece las relaciones y ayuda a que la gente se entienda mejor.

¿Qué podemos hacer para escuchar mejor?

- Pon mucha atención y escucha sin distracciones.
- Relájate y deja que la otra persona se relaje. Estar relajados hace que la gente pueda hablar más fácilmente de los sentimientos.
- Muestra simpatía e interés en lo que están diciendo.
- No interrumpas. Escuchar sin interrumpir crea confianza entre las personas y les da la posibilidad de poder expresarse.

Lo más importante es crear seguridad y confianza en la relación. Es importante que la otra persona sepa que puede hablar contigo durante momentos difíciles, y que estarás ahí para apoyarlo. Visita el kit de accionamiento bilingüe de SanaMente para encontrar estrategias para crear conexiones.

**Al crear más conexiones con otros en nuestras vidas, podemos ser más felices, más sanos, y encontrar fuerza en la comunidad.**



**Recurso adicional:** Barquero, C. (2015, March 31). 11 pasos para aprender a escuchar correctamente a los demás. En [https://www.huffpost.com/entry/aprender-a-escuchar\\_b\\_6978032](https://www.huffpost.com/entry/aprender-a-escuchar_b_6978032)