

Escuchar para comprender, no para defenderse

Aprende a escuchar, resumir y validar la experiencia de la otra persona sin interrumpir ni preparar tu defensa.



EXPRESAR



COMPRENDER



ACERCARNOS



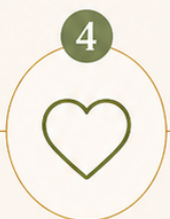
Una persona habla



La otra escucha sin interrumpir



Resume lo entendido



Comprueba y valida



Pregunta qué necesita la otra persona



“Lo que he entendido es...”



“Entiendo por qué esto fue importante para ti.”



20–25 minutos



En pareja



Objetivo: comprender antes de responder

Orientación para las tres prácticas

Comunicación emocional: hablar para acercarnos

La comunicación emocional no consiste únicamente en hablar más. Consiste en poder mostrar lo que estamos viviendo de una forma que la otra persona pueda comprender y en escuchar su experiencia sin convertirla inmediatamente en una batalla por tener razón.

EXPRESAR	COMPRENDER	ACERCARNOS
El recorrido del capítulo Práctica 1 - Expresar: ordenar lo que quiero comunicar y transformar el reproche en una explicación clara. Práctica 2 - Comprender: recibir la experiencia de la pareja antes de responder o defender mi versión. Práctica 3 - Acercarnos: integrar expresión y escucha dentro de una conversación breve y guiada.	Dónde estamos ahora Esta segunda práctica entrena sobre todo a quien escucha. Aprenderás a atender, resumir, comprobar y validar antes de ofrecer explicaciones, soluciones o argumentos. No buscamos que renuncies a tu perspectiva. Buscamos que la otra persona pueda reconocer su experiencia en lo que has entendido.	
Idea central <i>Comprender no significa dar la razón. Significa poder decir: “Entiendo que tú lo viviste de esta manera y comprendo por qué fue importante para ti”.</i>		

Las prácticas pueden hacerse por separado, pero cobran más sentido como recorrido completo: primero preparo mi mensaje, después practico la escucha y finalmente mantenemos una conversación de acercamiento.

Cómo utilizar esta práctica

Una experiencia guiada de escucha en pareja

Objetivo principal

Aprender a escuchar una experiencia emocional sin interrumpir, corregir ni preparar inmediatamente una defensa.

Tiempo y modalidad

20-25 minutos. Se realiza en pareja, intercambiando después los papeles.

Qué buscamos conseguir

- Mantener la atención mientras la otra persona explica una situación concreta.
- Distinguir entre comprender una experiencia y confirmar que todas sus interpretaciones son objetivamente ciertas.
- Resumir con suficiente fidelidad lo que hemos escuchado.
- Comprobar si nuestro resumen representa lo que la otra persona intentaba expresar.
- Validar la emoción sin asumir una culpa que no corresponde.
- Preguntar qué necesita la persona antes de ofrecer soluciones o nuestra propia versión.

Resultado esperado

Al finalizar, cada persona debería poder decir: "No necesariamente vemos la situación del mismo modo, pero ahora comprendo mejor cómo la viviste tú".

Esta práctica no sirve para...

- Decidir quién recuerda mejor los hechos.
- Obligar a alguien a aceptar una acusación.
- Cerrar un conflicto complejo en veinte minutos.
- Convencer a la pareja para que cambie de opinión.
- Sustituir atención profesional cuando existe violencia, coerción o miedo.

Preparación y compromiso de escucha

Crear condiciones para que la práctica resulte segura y útil

Elegid un tema de intensidad baja o moderada. La primera vez no conviene practicar con la herida más grave de la relación. El objetivo es aprender la habilidad, no ponerla a prueba en la situación más difícil.

Temas adecuados para empezar	Temas que requieren mayor cautela
• Un cambio de plan que generó malestar. • Una conversación en la que alguien no se sintió escuchado. • Una tarea o responsabilidad concreta. • Una necesidad de tiempo, apoyo o espacio personal. • Una pequeña decepción reciente que no implique peligro.	• Infidelidad reciente o descubrimiento traumático. • Amenazas de ruptura o autolesión. • Violencia, coerción sexual o control. • Consumos activos que impidan una conversación segura. • Situaciones en las que alguien teme represalias por hablar.

Compromiso previo

Hablaremos de una sola situación y no de todos los problemas de la relación.

La persona que escucha no interrumpirá para corregir detalles secundarios.

La persona que habla intentará describir su experiencia sin insultos ni amenazas.

Cualquiera podrá pedir una pausa si se siente desbordado.

Lo compartido no se utilizará después para ridiculizar o castigar.

Ambas personas dispondrán de un turno equivalente.

Frase de pausa recomendada

"Necesito detenerme unos minutos. No quiero abandonar la conversación; propongo retomarla a las ____."

El recorrido completo de la escucha

Cinco movimientos que se practican en orden

1	Una persona habla Explica una situación concreta, lo que sintió y lo que necesita que su pareja comprenda.
2	La otra escucha sin interrumpir Mantiene la atención y pospone temporalmente su defensa, explicación o solución.
3	Resume lo entendido Devuelve con sus propias palabras los hechos y la experiencia emocional que ha captado.
4	Comprueba y valida Pregunta si ha entendido bien y reconoce por qué la emoción puede tener sentido.
5	Pregunta qué necesita Aclara si la persona desea seguir siendo escuchada, recibir una explicación, buscar una acción o hacer una pausa.

Regla de oro

Primero comprender. Después, si la otra persona está preparada, responder.

Una respuesta defensiva puede contener información importante, pero si aparece antes de que la persona se sienta comprendida, suele competir con su experiencia. Esta práctica propone aplazarla unos minutos, no eliminarla.

Distribución orientativa del tiempo

Qué haremos	Qué evitaremos
3-5 minutos: la primera persona explica su experiencia.	No encadenar varias historias ni revisar toda la relación.
2-3 minutos: la otra persona resume y comprueba.	No convertir el resumen en una refutación.
2 minutos: validación y pregunta sobre la necesidad.	No ofrecer automáticamente una solución.
Intercambio de papeles y breve cierre.	No alargar la sesión hasta el agotamiento.

Parte 1 · La persona que habla

Cómo ofrecer una experiencia que pueda ser escuchada

Aunque esta práctica se centra en escuchar, la forma de expresarse también importa. Quien habla dispone de tres a cinco minutos y utiliza una situación delimitada.

1

Describe qué ocurrió

Expón una conducta o escena concreta. Evita comenzar con “siempre”, “nunca” o una definición global de la otra persona.

2

Explica cómo lo interpretaste

Diferencia lo que observaste de la historia que construiste sobre su significado.

3

Nombra la emoción

Utiliza palabras como tristeza, miedo, frustración, soledad, vergüenza, decepción o confusión.

4

Aclara qué era importante

Puede tratarse de respeto, consideración, seguridad, apoyo, autonomía, claridad o conexión.

5

Indica qué deseas que comprenda

Todavía no es necesario pedir una solución; primero señala la parte que necesitas que la otra persona entienda.

Forma que facilita escuchar	Forma que activa defensa
“Ayer, cuando cambié el plan y no recibí aviso, me sentí preocupado y poco tenido en cuenta.”	“Siempre haces lo que quieres y te da igual mi tiempo.”
“Interpreté que mi opinión no era importante.”	“Demostraste que no te importo.”
“Necesito que comprendas que me produjo mucha inseguridad.”	“Tienes que admitir que eres egoísta.”

Ficha de trabajo · Preparar mi turno

Escribe antes de hablar para ordenar tu experiencia

La situación concreta que quiero explicar es...	
Lo que observé, sin atribuir intenciones, fue...	
En ese momento interpreté que...	
Las emociones que aparecieron fueron...	
Para mí era importante...	
La parte que necesito que mi pareja comprenda es...	

Ejemplo completo

“El sábado, cuando te conté que había tenido un día difícil y empezaste a darme soluciones antes de que terminara, interpreté que necesitaba explicarme mejor para que mi malestar fuera válido. Me sentí frustrada y sola. Para mí era importante sentir que podía ser escuchada sin tener que resolverlo todo inmediatamente. Necesito que comprendas que en ese momento buscaba compañía, no una solución”.

Parte 2 · La postura de quien escucha

Atender sin desaparecer ni defenderse inmediatamente

Escuchar activamente no significa quedarse inmóvil o decir que sí a todo. Significa orientar la atención hacia la experiencia de la otra persona y reducir las conductas que comunican prisa, juicio o desconexión.

Conductas que ayudan

- Dejar el teléfono y reducir distracciones.
- Mantener una postura receptiva y un tono calmado.
- Permitir pequeños silencios.
- Observar qué emoción parece central.
- Anotar una palabra si temes olvidar algo.
- Recordar que tendrás tu propio turno.

Conductas que dificultan

- Interrumpir para corregir cada detalle.
- Suspirar, reírse o poner los ojos en blanco.
- Preparar mentalmente una lista de contraargumentos.
- Buscar contradicciones para invalidar el conjunto.
- Ofrecer consejos antes de entender la necesidad.
- Convertir la emoción en un defecto de carácter.

Qué hacer con mi defensa interna

Puedes notar pensamientos como “eso no fue así” o “yo también sufrí”. No necesitas eliminarlos. Reconócelos y recuérdate: “Tendré un turno para explicar mi experiencia. Ahora estoy intentando comprender la suya”.

Ficha de trabajo · Mi escucha atenta

Autoobservación de quien recibe el mensaje

Marca lo que apareció durante el turno de tu pareja. No es una puntuación ni un examen; sirve para detectar qué necesitas practicar.

Pude mantener la atención durante la mayor parte del relato.

Noté el impulso de interrumpir, pero pude posponerlo.

Me concentré en la emoción y la necesidad, no solo en los detalles discutibles.

Evité mirar el teléfono o realizar otras tareas.

Pude distinguir la intención que yo tuve del impacto que mi pareja describe.

Recordé que comprender no me obliga a aceptar toda la interpretación.

Me sentí suficientemente regulado para resumir sin atacar.

Necesité una pausa y pude pedirla de forma respetuosa.

El momento en el que más quise interrumpir fue...

El pensamiento defensivo que apareció fue...

La emoción de mi pareja que creo haber percibido fue...

Lo que me ayudará a escuchar mejor la próxima vez es...

Parte 3 · Resumir lo entendido

Devolver una imagen fiel, no una versión corregida

El resumen permite que la persona que habló compruebe si su experiencia llegó a la otra parte. Debe ser breve y centrarse en el significado principal.

Plantilla de resumen

"Lo que he entendido es que, cuando ocurrió _____, tú lo interpretaste como _____ y te sentiste _____ porque para ti era importante _____. ¿Lo he entendido bien?"

Resumen fiel	Defensa disfrazada de resumen
"He entendido que el cambio de plan te hizo sentir poco tenido en cuenta."	"He entendido que crees que hice todo mal, aunque no fue así."
"Lo más importante para ti fue enterarte por otra persona."	"Te molestó una tontería y por eso reaccionaste así."
"Quieres que comprenda el impacto, aunque mi intención fuera diferente."	"Entiendo tu versión, pero ahora escucha la verdad."

Un buen resumen no tiene que repetir cada palabra. Debe conservar:

- la situación central;
- la interpretación o el significado que tuvo para la persona;
- la emoción principal;
- la necesidad o valor que estaba en juego.

Ficha de trabajo · Mi primer resumen

Practica antes de responder a la situación

La situación principal que escuché fue...	
Mi pareja interpretó o temió que significara...	
Las emociones que he comprendido son...	
Lo que parece especialmente importante para ella es...	
Mi resumen completo sería...	

Después del resumen, pregunta

“¿Lo he entendido bien?” o “¿Qué parte importante me he dejado?”. Si la persona corrige algo, no lo vivas como un fracaso: esa corrección forma parte del proceso de comprender.

Corrección útil

Persona A: “No fue solo que llegaras tarde; fue que me enteré por otra persona”.

Persona B: “Gracias. Entonces lo que más te dolió fue sentir que no podías contar conmigo para informarte directamente”.

Parte 4 · Validar la experiencia

Reconocer el sentido de una emoción sin confirmar toda interpretación

Validar significa comunicar que la emoción resulta comprensible dentro de la experiencia que la persona ha descrito. No significa afirmar que su interpretación sea la única posible ni asumir automáticamente toda la responsabilidad.

Validar puede sonar así	Esto no es validación
• “Entiendo que te sintieras desplazado”. • “Ahora comprendo por qué fue importante para ti”. • “Tiene sentido que apareciera inseguridad al no saber qué ocurría”. • “Aunque mi intención era otra, veo el impacto que tuvo”. • “No había comprendido cuánto te afectó”.	• “Siento que tú te lo tomaras mal”. • “Entiendo tu emoción, pero exageras”. • “Tienes derecho a sentirlo, aunque no tiene sentido”. • “Vale, ya te he validado; ahora reconoce que yo tengo razón”. • “No deberías sentirte así”.

Diferencia esencial

Validar la emoción: “Comprendo que sintieras miedo”.

Confirmar una interpretación: “Es verdad que yo quería abandonarte”.

Puedes hacer lo primero sin afirmar lo segundo.

Ficha de trabajo · Una respuesta validante

Encuentra una frase que reconozca la experiencia sin fingir acuerdo

La emoción principal que escuché fue...	
Dentro de su experiencia, puede tener sentido porque...	
La parte que puedo reconocer sinceramente es...	
La parte sobre la que todavía tengo otra perspectiva es...	
Mi frase de validación será...	

Validación posible	Confusión frecuente
"Comprendo que al no recibir respuesta te sintieras inseguro."	"Es verdad que yo intentaba ignorarte."
"Veo que para ti la puntualidad representa consideración."	"Eres demasiado sensible con los horarios."
"No comparto toda la interpretación, pero entiendo el miedo que apareció."	"Si no estoy de acuerdo, no puedo validar nada."

Parte 5 · Preguntar qué necesita ahora

No todas las conversaciones necesitan la misma respuesta

Después de resumir y validar, no des por hecho que sabes qué debe ocurrir. Preguntar qué necesita la persona en ese momento.

Pregunta recomendada

“¿Necesitas que siga escuchando, que te explique cómo lo viví yo, que pensemos juntos una acción o que hagamos una pausa?”.

1

Seguir escuchando

La persona todavía necesita ampliar o corregir algo antes de recibir una respuesta.

2

Escuchar la otra perspectiva

Se siente comprendida y está preparada para conocer cómo vivió la situación su pareja.

3

Buscar una acción

Ambas han comprendido lo esencial y desean acordar un pequeño cambio.

4

Hacer una pausa

Alguna persona necesita regularse antes de continuar sin abandonar indefinidamente el tema.

5

Pedir apoyo

La dificultad se repite, desborda o requiere una evaluación profesional.

Evita utilizar esta pregunta como una trampa

No preguntes qué necesita si solo estás dispuesto a aceptar una respuesta. La persona puede pedir que sigas escuchando cuando tú preferirías defenderte. Podéis acordar un límite de tiempo y un segundo momento para tu turno.

Intercambiar los papeles

La escucha debe ser recíproca, no una obligación unilateral

Después del primer ciclo, intercambiad los papeles. La segunda persona merece un turno equivalente para explicar su experiencia y ser comprendida.

Reglas para el segundo turno

No utilizaré mi turno para desmontar frase por frase lo que escuché antes.

Hablaré de mi experiencia, no de los defectos de mi pareja.

Elegiré la misma situación o un aspecto directamente relacionado.

La primera persona aplicará ahora los mismos pasos de escucha.

Ambas podremos conservar percepciones diferentes después de comprendernos.

No será obligatorio cerrar el conflicto en esta sesión.

Ejemplo de reciprocidad

Persona A explica que se sintió ignorada. Persona B resume y valida. Después Persona B explica que se sintió desbordada y temió responder de forma brusca. Persona A resume y valida esa experiencia.

No sería reciprocidad

Persona B utiliza su turno únicamente para demostrar que Persona A no debería haberse sentido ignorada. Eso convierte el segundo turno en una refutación, no en una expresión propia.

Idea clave

Dos experiencias pueden ser verdaderas como vivencias subjetivas aunque no coincidan en cada detalle. La finalidad es comprenderlas antes de intentar integrarlas.

Guion completo de una sesión

Una estructura de 20-25 minutos para practicar en casa

Minutos	Quién	Qué hace
0-2	Ambos	Elegís un tema, recordáis las reglas y acordáis una señal de pausa.
2-6	Persona A	Describe la situación, la interpretación, la emoción y lo que necesita que se comprenda.
6-9	Persona B	Resume, pregunta si ha entendido y corrige su resumen si es necesario.
9-11	Persona B	Valida y pregunta qué necesita Persona A.
11-15	Persona B	Explica su propia experiencia sin refutar la anterior.
15-18	Persona A	Resume, comprueba y valida la experiencia de Persona B.
18-22	Ambos	Respondéis qué comprendéis mejor y si existe un pequeño siguiente paso.
22-25	Ambos	Cerráis, fijáis otra fecha o solicitáis una pausa con momento de retorno.

La sesión también puede terminar sin acuerdo

Un cierre válido puede ser: "Hoy hemos entendido mejor lo que nos ocurrió. Todavía no estamos preparados para decidir qué hacer y lo retomaremos el domingo".

Revisión después de la práctica

Qué hemos aprendido y qué queremos repetir

La parte de la experiencia de mi pareja que ahora comprendo mejor es...	
Lo que mi pareja comprendió mejor de mí fue...	
El momento en el que nos sentimos más cerca fue...	
El momento más difícil fue...	
La habilidad que necesitamos seguir practicando es...	
Un pequeño cambio que queremos probar es...	

Guardar en Mi agenda

Podéis programar una nueva práctica dentro de una semana con un tema de intensidad similar. No es necesario aumentar la dificultad cada vez; la repetición busca consolidar la habilidad, no superar una prueba.

Dificultades frecuentes

Qué hacer cuando la escucha se bloquea

Dificultad	Respuesta posible
"Interrumpo sin darme cuenta".	Utiliza una hoja para anotar una palabra y espera al resumen.
"Mi resumen se convierte en defensa".	Elimina "pero", "aunque" y cualquier explicación de tu intención.
"No sé cómo validar sin mentir".	Valida la emoción y el impacto; no necesitas confirmar la intención atribuida.
"La otra persona habla durante demasiado tiempo".	Acordad turnos de tres a cinco minutos y una segunda ronda.
"Nos desviamos a otros conflictos".	Anotad los temas laterales y regresad a la situación elegida.
"Me siento demasiado activado".	Pide una pausa con una propuesta concreta para retomar.
"Uno de los dos no quiere participar".	No fuerces la práctica. Puede realizarse preparación individual y valorar otro momento o ayuda profesional.
"Aparecen insultos o miedo".	Detened el ejercicio. La prioridad deja de ser la comunicación y pasa a ser la seguridad.

No midas el éxito por la ausencia total de tensión

Una conversación emocional puede resultar incómoda. El criterio es si ambas personas pueden conservar respeto, libertad y suficiente regulación para comprenderse mejor.

Aclaración editorial y fuentes de apoyo

Una herramienta educativa, no diagnóstica

Seguridad

No realicéis esta práctica conjuntamente si existe violencia, coerción sexual, intimidación, vigilancia, control, amenazas o miedo a expresar libremente las respuestas. En esas situaciones, la prioridad es la protección y el acceso a apoyo especializado.

Esta práctica tiene una finalidad educativa. No sustituye una evaluación psicológica ni una terapia de pareja. Comprender no obliga a aceptar acusaciones falsas, renunciar a límites o permanecer en una relación. Tampoco debe utilizarse para obtener confesiones, vigilar o presionar.

Fundamento general

La literatura sobre intimidad y respuesta percibida de la pareja destaca la importancia de sentirse comprendido, validado y cuidado. La escucha atenta durante la expresión de estrés se ha asociado con mejores formas de afrontamiento diádico y mayor satisfacción relacional. Estas asociaciones no convierten una técnica breve en una garantía de cambio, pero apoyan el entrenamiento de una escucha receptiva dentro de relaciones seguras.

1. Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. y Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure and perceived partner responsiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251. DOI: 10.1037/0022-3514.74.5.1238.
2. Arican-Dinc, B. y colaboradores (2023). Responsiveness in romantic partners' interactions. Revisión sobre comprensión, validación y cuidado percibidos en las relaciones.
3. Kuhn, R. y colaboradores (2018). Lending an ear to the partner during dyadic coping. Estudio observacional sobre escucha atenta, afrontamiento diádico y satisfacción relacional.
4. Crasta, D. y colaboradores (2021). Toward an optimized measure of perceived partner responsiveness. Desarrollo y validación de una medida de respuesta percibida de la pareja.
5. Falconier, M. K. y colaboradores (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
6. Roddy, M. K. K. y colaboradores (2020). Meta-analysis of couple therapy: effects across outcomes, designs and timeframes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), 583-596.
7. Organización Mundial de la Salud. Violence against women. Marco sobre violencia de pareja, daño psicológico, coerción sexual y conductas de control.

Cierre

Escuchar no consiste en desaparecer dentro de la experiencia del otro. Consiste en comprenderla con suficiente fidelidad para que después puedan encontrarse dos voces, no dos defensas.