

Hábito 5: Practicar y Enseñar Principios en Casa

Autor: Tara West
19 de septiembre, 2019

Hábito 5: Buscar primero entender para luego ser entendido® es el hábito de escuchar las ideas y sentimientos de otras personas. Es tratar de ver las cosas desde sus puntos de vista. Escuchar a los demás sin interrumpir. Se trata de tener confianza para expresar sus ideas. Se trata de mirar a las personas a los ojos al hablar. El hábito 5 es un principio atemporal que todos nos esforzamos por enseñar a nuestros hijos; les enseña a tener confianza al hablar con los demás y al mismo tiempo les enseña la importancia de escuchar a los demás cuando están hablando.

El hábito 5 se trata de comunicación ([communication](#)). La mejor manera de enseñar a alguien cómo comunicarse es practicando con ellos.

Hábito 5: Practicando y enseñando el principio
Descargar Habit 5 Worksheet: [Download Habit 5 Worksheet](#)

Tengo la suerte de ser miembro de una gran familia extendida. La familia del lado de mi padre tiene 101 personas y el lado de mi madre tiene 50, además tenemos al menos dos bebés en el camino -de lo que sabemos en este momento. En total, son 153 pares de ojos y oídos. Eso es 153 bocas diferentes. Y de esas 153 bocas viene mucha comunicación; mucho hablar y mucho escuchar. Entonces, para mi familia, el hábito 5 es especialmente importante ya que la comunicación es clave para preservar la historia de nuestra familia.

Mientras crecí, tanto los padres de mi madre como los de mi padre vivían a menos de 10 minutos de nosotros, así como la mayoría de sus hermanos. Las reuniones familiares eran frecuentes y a menudo abarrotadas.

¡Me encantaba!

Supongo que ahora aprecio más esos días, ya que la mayoría de la familia se ha extendido por todo el país haciendo que nuestras reuniones sean menos frecuentes. Recientemente tuve la oportunidad de visitar a mis abuelos paternos, que acababan de celebrar 71 años de matrimonio. Fue una buena oportunidad para pasar tiempo de calidad a solas con ellos. En esa visita, me hicieron muchas preguntas sobre mí y mi familia y realmente querían saber las respuestas. Respondieron a cada respuesta que les di con tanto amor y calidez que no tuve dudas de que realmente estaban escuchando y captando todo lo que decía.

Al final de mi visita, mi abuela me pidió que la siguiera a la otra habitación. Me preguntó si recordaba la foto de mariposa que había traído de un viaje a África. ¡Ciertamente lo recordaba!

Admiro ese recuerdo en particular desde el día en que lo trajo a casa en 1992. La imagen es de dos mujeres africanas con canastas en sus cabezas y está creada con alas de mariposa.

Estoy seguro de que le he dicho cientos de veces a lo largo de los años que algún día me encantaría tener esa foto en mi casa.

En ese frío día de invierno, la quitó de su pared y me la entregó.

¡Lloré!

Estaba tan abrumado con la emoción del día. Me había sentido tan valorado y amado a través de nuestra conversación y la imagen fue el detalle final.

Cada vez que miro la foto sobre mi escritorio, sonrío. Me recuerda que mis abuelos me valoran y me aman. Sé que cuando les hablo, me escuchan.

En una conversación, estar del lado de quien escucha puede ser tan gratificante, si no más, que el lado del que habla.

Los padres de mi madre acaban de terminar una estancia de un mes en mi ciudad. Vivo en una zona muy cálida de nuestro estado y necesitaban un pequeño descanso. Mi abuela de 82 años se retiró recientemente de la tienda que ha tenido por casi treinta años. Mi abuelo de 83 años todavía tiene una granja que dirige.

Son la definición de trabajo duro y siempre están en movimiento.

Para ellos, conducir 360 millas y dejar su trabajo y su hogar fue un gran problema. En consecuencia, se aburririeron un poco después de unos días. Me pidieron ideas sobre qué hacer y dónde ir. Les di tantos como pude pensar. Una idea era visitar un hogar local. Me ofrecí a llevarlos; ellos estuvieron de acuerdo. Solo fuimos mis abuelos y yo. Mi abuelo me pidió que condujera su camioneta ya que yo sabía a dónde iba.

Hábito 5: El Despertar de la Historia

¡Los 20 minutos en coche hasta la casa hogar fueron fantásticos! Mi abuelo me contaba sobre manejar en bicicleta por el vecindario en el que se alojaban y los nuevos senderos que encontró para llevar su bicicleta doble. Pasamos junto a un hombre que caminaba al costado del camino con una mochila grande y mi abuelo me contó sobre sus días de viajar pidiendo ayuda en la carretera (pedir aventón) cuando estaba en el ejército.



Mientras estábamos en la casa hogar, nos presentamos con el guía y nos dijo que era de un pequeño pueblo de Canadá. Resultó que los antepasados de mi abuelo eran del mismo pueblo y sabían las mismas historias del pueblo.

Estaba agradecido de estar allí para escuchar ese intercambio.

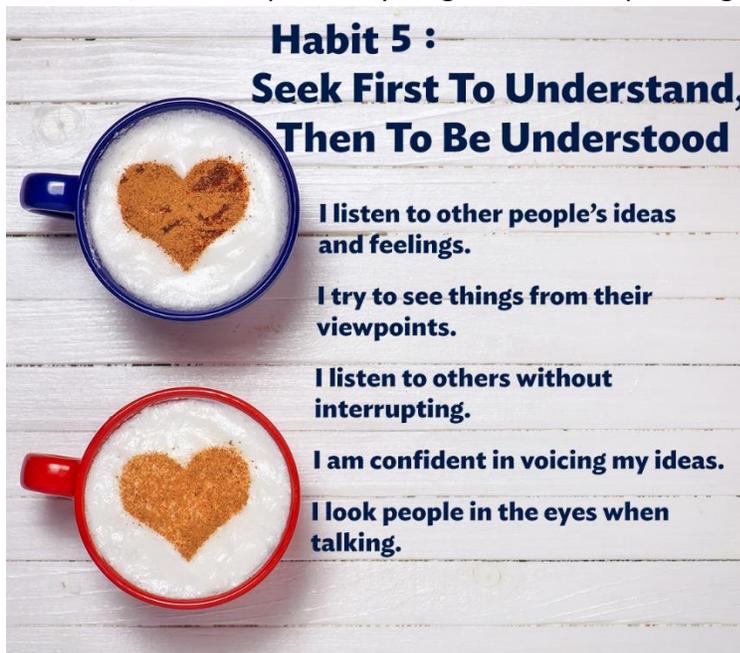
Más tarde en el día llevé a mis hijos a la casa que estaban alquilando, y fuimos a dar un paseo en la bicicleta de doble asiento. Bromeaba con mi hijo diciendo que subir y bajar las colinas era mejor que cualquier montaña rusa que pudiéramos subir. Eso le recordó a mi abuelo la primera vez (y la última, podría agregar) que llevó a su padre a una montaña rusa. Al escucharlo y hacerle preguntas sobre sus experiencias, he llegado a conocer mejor a mi abuelo y amarlo aún más. Luego relaté a mi tía algunas de las historias que él me contó, y ella me dijo que no había escuchado algunas de ellas.

Al tomarme el tiempo y abrir la puerta para que estas conversaciones sucedan, he aprendido que cuando las personas se sientan valoradas, se abrirán a ti. Al igual que cuando te sientes valorado y realmente escuchado, estás más dispuesto a compartir tus pensamientos y sentimientos.

De eso se trata el hábito 5. Es por eso que este hábito es tan importante para mí y mi familia.

He estado trabajando para aplicar estos principios al conversar con mis hijos. Es esclarecedor escuchar lo que tienen que decir cuando disminuyo la velocidad y los escucho activamente. Además, se acercan a mí con problemas que tienen porque están aprendiendo. Dejaré que me expliquen todo antes de preguntar si puedo ayudar de alguna manera.

No soy perfecto en esto. Todavía tengo prisa y quiero saltar directamente a dar consejos o responder a sus preguntas sin escuchar toda la declaración. Debo recordarme reducir la velocidad, escuchar primero y luego dar una respuesta genuina, tranquila y reflexiva.



Habit 5 :
**Seek First To Understand,
Then To Be Understood**

- I listen to other people's ideas and feelings.**
- I try to see things from their viewpoints.**
- I listen to others without interrupting.**
- I am confident in voicing my ideas.**
- I look people in the eyes when talking.**

¿Quién podría decir que escuchar podría ser tan importante? Vale la pena todo el trabajo para sentirse como un millón de dólares cuando se termina una conversación. Por este resultado lo haré cada vez que tenga la oportunidad.