Habito 5

**Entender para luego ser entendido**

Entender a los demás y ser entendido es la necesidad más profunda del ser humano. La clave para la buena comunicación es primero entender y luego ser entendido. Ver las cosas desde el punto de vista del otro, para comprender. Hay cinco malos estilos de escuchar a los demás:

- Distraerse
- Fingir que se escucha
- Escuchar sólo una parte de lo que dice
- Escuchar sólo palabras, sin comprender
- Escuchar de manera egocéntrica, pensando solo en uno mismo
estos pasos se deben evitar a toda costa en cualquier persona que trate de comunicarse.
 Comunicarse bien es difícil y se trata de hacerlo con los padres, es todavía más complicado para el adolescente: tienen que hacer el esfuerzo de intentar escucharles, como a sus amigos.. Cuando deciden comprender, sienten más respeto y consiguen más cosas, pueden encontrar mejores soluciones y hacer lo que querían hacer con menos problemas. Para esto es bueno preguntarles mucho, por lo que les pasa a ellos, siendo amable y pensando desde su punto de vista. Cuando se ha escuchado a los demás.
Se necesita valor para hablar de lo que uno siente, confianza en que podemos decir a los demás lo que nos pasa. La mitad del hábito es escuchar, la otra mitad ser valiente para expresarse. Hay que decirles a los demás cómo les vemos, lo que aprendemos de ellos. Hay que hablar desde el “yo”, hacia los demás, es decir, hablar de uno mismo, de lo que a uno le sucede y no tanto de lo que pensamos que les pasa a los demás. Y en pocas palabras entender a los demás para que cuando necesites que te escuchen ellos te entiendan y el paso más importante es saber escuchar para una buena comunicación con las personas que te rodean.