

La escucha también se entrena

Categoría: Bienestar personal

Publicado: Martes, 07 Octubre 2025 16:14

Escrito por: Valeria Caacupe

Visitas: 1035

“

El consultorio estaba en silencio.

El médico revisaba los estudios en la pantalla. La paciente esperaba, sin saber bien si debía hablar o quedarse quieta. Fue apenas un instante, pero el doctor levantó la vista, sostuvo la mirada y preguntó:

-¿Qué es lo que más le preocupa de todo esto?

La respuesta no estaba en los papeles. No era un valor alterado ni una imagen en la resonancia. Era el miedo a no poder volver a trabajar, a perder la rutina que le daba sentido a sus días. Esa respuesta cambió el rumbo de la consulta.

Escuchar parece sencillo, pero no lo es. Requiere presencia, atención y, sobre todo, energía. No se trata solo de oír palabras: se trata de captar silencios, gestos, tonos. La escucha real se parece más a un músculo que a un don. Y como todo músculo, se entrena.

Entrenarla no implica cursos complejos ni técnicas imposibles. Muchas veces empieza con algo tan simple como dejar de teclear mientras el paciente habla, o sostener una pausa antes de responder. Y sí: también con cuidar nuestra propia disponibilidad interna, porque quien está exhausto escucha distinto a quien está descansado.

La empatía no es un atributo mágico reservado a unos pocos. Es una práctica cotidiana, que se nutre de cada consulta y se fortalece con el tiempo. Cada encuentro médico es una oportunidad para ejercitarla.

Porque al final, lo que más recordará un paciente no es si el diagnóstico fue inmediato, sino cómo se sintió escuchado en ese

”

momento.

Lic. María Florencia Raimondi

*Especialista en Comunicación Humanizada en salud y Medicina
Narrativa*