

ACTO DE GRADUACIÓN DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA, 10 DE MAYO DE 2025

LECCIÓN MAGISTRAL, POR MARÍA DEL PILAR MARTÍNEZ-COSTA

El arte de escuchar

Con la venia,

Ilustre Sra. Decana de la Facultad de Comunicación,
Miembros del Claustro,
Estudiantes de la sexagésimo cuarta (64) Promoción de la Facultad,
Familiares de los estudiantes,
Señoras y señores.

Estamos inmersos muchas veces en conversaciones superficiales. Pensad en lo que suele ocurrir cuando alguien pregunta, por ejemplo: "¿qué haces este fin de semana?". En cuanto salen esas palabras de su boca, intuyes que tu respuesta es irrelevante, pues la pregunta es solo una excusa para hablar de sí mismo, presumir, quejarse o contar algo, sin prestar atención al interlocutor.

El boomerasking ha sido objeto de estudio por diversos autores en los campos de la psicología, la educación y la comunicación, y se revela como un intento fallido de satisfacer simultáneamente dos objetivos: la receptividad y la revelación. Este juego de preguntas bumerán carece de esa escucha generosa, receptiva, elegante y paciente, capaz de ayudar a los interlocutores a construir espacios de conversación que contribuyan a un mundo mejor.

En esta última lección de vuestra carrera me propongo hablar sobre **el arte de escuchar**, que es un arte vivo y en peligro de extinción (si bien algunos, por nuestra profesión, dedicamos muchas horas a esta actividad).

El exceso de ruido y de tecnología amenaza con silenciarnos, y necesitamos reflexionar sobre el impacto que tiene la escucha en la creación de contenido significativo y en la construcción de relaciones.

Por tanto, hablaré del arte de escuchar desde dos perspectivas:

- como herramienta para **generar ideas y soluciones**

- como paso necesario para **establecer y recuperar espacios de conversación pública** que sean transformadores

Algo que compartimos quienes trabajamos en las profesiones de la comunicación es la dedicación a crear contenidos de ficción, entretenimiento, información y marcas -entre otras cuestiones- con el fin de establecer relaciones o conversaciones que enriquezcan la vida de los demás, haciéndola más informada, libre y consciente. Pero, para ello, necesitamos antes conocer el mundo que nos rodea, conocer a los demás, salir de nosotros mismos.

Algo de esto echaba en falta una lectora del periódico *El País* el pasado 17 de febrero cuando escribía a la directora de este medio español lo siguiente:

Miro mi móvil: ayer cuatro horas y 24 minutos de uso. No recuerdo haber hecho nada realmente importante en ese tiempo. Solo deslicé el dedo, miré vídeos, leí publicaciones, salté de una cosa a otra sin darme cuenta. Antes, cuando no existían los móviles ni internet, esas horas se llenaban de vida. Se hablaba sin interrupciones, se leían libros con calma, se escribían cartas. Había tardes de paseo, de juegos, de aprendizaje. Las horas no se evaporaban; se usaban. Si no le regalara mis horas a las pantallas quizás escribiría más, tocaría un instrumento, tendría conversaciones sin mirar de reojo el móvil. Tal vez me permitiría aburrirme y, en ese vacío, encontraría nuevas ideas.

De forma clara y directa, esta lectora presenta todo un programa para *encontrar nuevas ideas*.

En esta misma línea, Julia Cameron, aclamada por The New York Times como la “reina del cambio”, concibe el **arte de escuchar** como una experiencia refinada, que requiere trabajo para generar ideas originales. Nacida en Chicago y autora de más de 40 libros, Cameron es profesora, escritora, artista, poeta, dramaturga, novelista, cineasta, compositora y periodista, una figura polifacética (como vosotros, graduados). Su caja de herramientas para estimular la creatividad y la escucha parte de tres actividades que todo buen escuchante debería practicar:

- 1) La primera de ellas es **la página matutina diaria**, que es un ejercicio de escritura de flujo, de tres páginas a mano (aunque pueda parecer excesivo) donde se puede plasmar variedad de pensamientos: desde trivialidades hasta reflexiones profundas, con expresiones como “no le he devuelto la llamada a mi madre”, “estoy cansada y de mal humor”, “soy incapaz de escribir tres folios” o “no he sido amable con X”, incluso si X es ahora una red social. Estas páginas no están orientadas a compartirlas con nadie, son personales, nos conectan con nosotros mismos, agudizan nuestra intuición y ayudan a encontrar soluciones a situaciones que nos preocupan.
- 2) La segunda herramienta de Cameron es **el encuentro con el artista**, una salida para hacer algo que nos interesa y apasiona. Se trata de placeres sencillos: ir al cine, visitar una tienda o una exposición, comer en Little Italy, si

se está en Manhattan, o admirar la riqueza arquitectónica del casco viejo de Pamplona. Estas excursiones tienen algo lúdico, pero alimentan nuestras experiencias, reponen nuestro banco de imágenes, obligan a poner la mirada y la atención en cosas nuevas, abren las puertas a la exploración y la imaginación.

- 3) Finalmente, sugiere **los paseos en solitario**, ya que al caminar (ya sea realizando una etapa del Camino de Santiago o dando vueltas por la Ciudadela) percibimos los escenarios y sonidos del mundo que nos rodea. También es el momento de hablar con nosotros mismos.

Estas herramientas propuestas por Julia Cameron han demostrado ser eficaces para periodistas, empresarios, guionistas, escritores, publicistas, desarrolladores de contenidos, entre los centenares de profesionales que han leído sus libros o han acudido (y han podido pagar) sus cursos.

Para los 203 representantes de la Generación Z que hoy se gradúan, adoptar esta rutina creativa puede parecer difícil. Sin embargo, es muy probable que cada uno de los graduados recuerde aquel momento de primer curso (y también de los siguientes) en el que algo cambiaba al ponerse delante de un papel en blanco, con un bolígrafo o lápiz en la mano, haciendo algo que le divertía, paseando (por Pío XII, el Paseo de Sarasate, la avenida Carlos III o la Plaza de la Cruz...MIRAR A ALUMNOS DE PERIODISMO) o bien haciendo ejercicio en este excepcional campus: fluían buenas ideas, llegaban respuestas a preguntas, cambiaba la mirada. En realidad, todos hemos experimentado ese momento "ajá", ese momento "sorpresa", ese momento "eureka", ese momento que llega cuando nos hacemos con una idea brillante. Y es posible que, en alguna etapa de vuestra vida profesional, necesitéis recurrir a alguna de las herramientas de Cameron para desbloquear a ese pequeño creativo/periodista/guionista que lleváis dentro.

Sin embargo, Cameron no se limita a recomendar ejercicios introspectivos. En su libro *El arte de escuchar* (2022) presenta procedimientos aparentemente sencillos para descubrir una creatividad más profunda basados en la escucha: escuchar nuestro entorno, escuchar a los otros, escuchar nuestro yo interior, escuchar a Dios (Cameron proviene de una familia católica), escuchar a nuestros héroes (a las personas que admiramos, a nuestros maestros) y escuchar el silencio (porque la ausencia de sonido también habla, nos enseña a apreciar "el sonido del sonido").

Desde la atención al entorno y a los demás, pasando por la exploración interior, hasta la inspiración en figuras admiradas y la revelación del silencio, Cameron invita a convertir la escucha activa en una llave maestra para despertar nuestro potencial creativo.

Escuchar. Porque estamos más conectados que nunca y los auriculares son parte de nuestro outfit diario, pero ¿realmente escuchamos? ¿Y para qué necesitamos escuchar? Profundicemos un poco más.

Escuchando **descubrimos** el mundo que nos rodea. Y ese encuentro con lo que vibra, huele, brilla o suena a nuestro alrededor constituye el origen del asombro que, para Aristóteles, representa el inicio de toda actividad genuinamente humana. Con el tiempo y la experiencia, el asombro hace inteligible la inmensa composición de sonidos y músicas que es el mundo que se despliega ante nosotros, con sus melodías y sus ritmos. Por eso, como subraya el experto en arte sonoro Murray Schafer (1992), para escuchar se requieren oídos pensantes.

Escuchar es una actividad **viva**, aprendemos a escuchar y escuchamos para aprender. Escuchamos para mejorar nuestra manera de discernir, para encontrar soluciones..., pero también para llegar al alma de las cosas y de las personas con la intención de hacernos cargo.

El arte de escuchar requiere **atención** y paciencia ya que manifiesta nuestro deseo genuino por comprender lo que la otra persona siente y expresa, y además fomenta la comunicación. Escuchar es una manera de ejercitar la empatía, de involucrar el corazón (y no solo el intelecto) en lo que hacemos. Es el primer paso para comprender y conectar de forma auténtica.

Escuchar es una **calle de doble sentido**, escuchamos e invitamos a escuchar. El arte de la conversación reside en escuchar y en ser escuchado, en formular preguntas y escuchar respuestas, pero también en interrogarse a uno mismo.

Así lo subrayaba el pasado 8 de abril una joven oyente del programa de radio *Más de uno* en la cadena Onda Cero con motivo del décimo aniversario del programa. En su carta al presentador Carlos Alsina decía lo siguiente: *Gracias por darle importancia a la palabra y por el esfuerzo de escoger cada día las palabras precisas para transmitir ideas. Gracias por hacer preguntas no sólo a los demás sino a nosotros mismos. Gracias por dar valor a la coherencia.*

Dar importancia a la palabra, transmitir ideas, hacer y hacerse preguntas, conversar. Pasamos mucho tiempo hablando, enviando mensajes de texto, vídeo y audio, chateamos, pero ¿realmente conversamos? ¿Y para qué necesitamos conversar?

En el libro *El Arte de la Conversación* (2009), Catherine Blyth lamenta la **pérdida del arte de la conversación genuina en el mundo moderno**, un entorno dominado por la comunicación digital y las interacciones superficiales. Blyth sostiene que la conversación trasciende el simple intercambio de información: es un **arte social que alimenta las relaciones, promueve la comprensión mutua y enriquece nuestras vidas**. Sin embargo, las prisas, las distracciones tecnológicas (ese deslizar el dedo sobre una pantalla) y una creciente obsesión por la autopromoción (por generar una

influencia superficial y efímera) han debilitado nuestra capacidad para escuchar atentamente y participar con curiosidad en una conversación.

Ahora bien, no todas las conversaciones son iguales porque las situaciones y dinámicas de las interrelaciones son diferentes si estamos en un entorno familiar, de amistad, académico o profesional. Aún dentro del ámbito profesional hay muchos géneros y subgéneros conversacionales (como entrevistas, interacciones con el cliente, tormenta de ideas...). Sin embargo, hay algunas dinámicas y características que se pueden compartir.

Una buena conversación brinda **oportunidades para el aprendizaje**, facilita la construcción de relatos y discursos, permite exponer y refutar argumentos propios y ajenos...invita a tirar del hilo.

La conversación **nos muestra tal cual somos y es puerta de acceso a la interioridad** de los otros y a sus necesidades, quienes al sentirse escuchados abren su corazón con mayor facilidad y comparten sus conocimientos.

Conversar es también una **actividad viva, que requiere tiempo y espacio de calidad**. Hablar y escuchar con atención son habilidades, que se pueden aprender y que requieren práctica.

Sherry Turkle recuerda en su libro *En defensa de la conversación* (2017) que “la conversación cara a cara es el **acto más humano, y más humanizador**, que podemos realizar”, ya que al conversar estamos “plenamente presentes ante el otro, aprendemos a escuchar”, “desarrollamos la capacidad de empatía” y “experimentamos el gozo de ser escuchados” y comprendidos (2017: 17). Jugando con las ideas y estando realmente presentes, impulsamos esa colaboración creativa: esa receptividad y revelación, que tanto echábamos en falta en el *juego de preguntas bumerán*, y que resulta imprescindible en la educación y en los entornos profesionales. Por todo ello, tenemos que fomentar la práctica de la conversación.

En este momento en el que interactuar con la Inteligencia Artificial ya es una práctica habitual, es importante destacar el valor insustituible de la conversación cara a cara como un espacio esencial tanto para el desarrollo personal y profesional como para la construcción de una sociedad más empática.

Escuchar y conversar requieren, por tanto, de habilidades personales: concentración plena en el otro, capacidad de empatía hacia las personas y el entorno, esfuerzo por comprender, creación de una atmósfera amable y, al mismo tiempo, preparación y estudio.

Entendidas de esta manera, la escucha y la conversación poseen un poder transformador porque ayudan a construir relaciones más sólidas y significativas,

fomentan la innovación, y contribuyen a edificar un mundo más comprensivo y humano.

Escuchar y conversar son dos artes que hemos practicado estos años en las aulas (en los despachos, en los pasillos, en la cafetería), y que deben perdurar como hábitos en vuestra vida profesional y personal.

Por tanto, detente, escucha, conversa: la noticia, la historia y el *claim* que buscas está en todas partes; como también lo están la sorpresa y el asombro de encontrar la verdad, el bien y la belleza, y de encontrarse con el otro.

A vosotros, promoción 64 de la Facultad de Comunicación, gracias por escuchar (por escuchar/me) y por haber sido parte relevante de la conversación universitaria durante estos años. (Hablo aquí en nombre del claustro de profesores) Ha sido un privilegio recorrer este camino con y entre vosotros. Ha sido un privilegio compartir y *llenar las horas (la Facultad) de vida.*

La conversación queda abierta y os seguiremos escuchando para que nos ayudéis a *escoger las palabras precisas, a hacernos nuevas preguntas, a transmitir buenas ideas con coraje y a dar valor a la coherencia todos los días.*

Muchas gracias.