



Decálogo para padres

La escucha activa, clave en la comunicación

M^ª ANTONIA MORCILLO BARRILERO. PSICÓLOGA Y MAESTRA DE PRIMARIA.

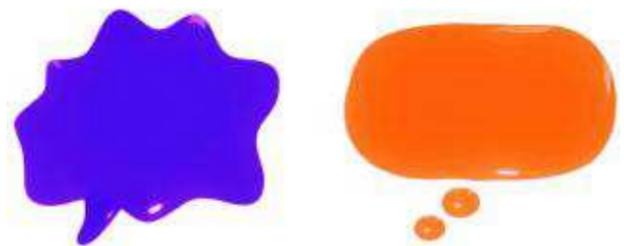
Lo que nosotros pensamos, decimos y sentimos es muy importante, pero también lo es lo que piensan, dicen y sienten los demás. Hay que saber escuchar al otro, no solo oírlo. Se trata de ponernos en su lugar para comprender su punto de vista e identificar lo que siente. La falta de comunicación que sufrimos hoy en día se debe, en parte, a que no sabemos escuchar a los demás. A veces, el otro, solo necesita exteriorizar sus sentimientos, que alguien le escuche de verdad, con sinceridad.

Para desarrollar una buena escucha activa con nuestros hijos, o con cualquier otra persona, conviene tener en cuenta una serie de consideraciones.

1 Predisposición psicológica para escuchar. La esencia de la escucha activa no es estar de acuerdo en todo con nuestro interlocutor, sino comprenderlo emocional e intelectualmente. Escuchar no es solo comprender los mensajes explícitos que oímos sino también los implícitos, más relacionados con las emociones y los sentimientos. Por eso, es muy importante que nos preparemos interiormente para realizar esta escucha, debemos tener cierta predisposición psicológica para ello.

2 Comunicación visual. Es importante establecer comunicación visual con nuestro interlocutor, mirarle a los ojos mientras habla, transmitirle con gestos que estamos entendiendo lo que dice, aunque tal entendimiento no presuponga que estemos de acuerdo con él. Así, le transmitimos comprensión y afecto.

3 Prestar mucha atención. Debemos mostrar a la otra persona que la escuchamos; bien de forma verbal, usando expresiones como: «Ya veo», «sí, sí», «ya entiendo», etc. O bien de forma no verbal, con el contacto visual mencionado, con la postura corporal, con gestos...



siones como: «Ya veo», «sí, sí», «ya entiendo», etc. O bien de forma no verbal, con el contacto visual mencionado, con la postura corporal, con gestos...

4 Escuchar y solo escuchar. No debemos realizar ninguna otra actividad mientras estamos escuchando: hojear el periódico, consultar el móvil, mirar la hora... Hay que prestar atención en silencio, con un lenguaje corporal adecuado.

5 Interrumpir... jamás. No debemos interrumpir a quién nos está hablando. Debemos dejar que se exprese libremente. La paciencia es esencial en la escucha activa. La interrupción a los demás es un comportamiento descortés y muy destructivo.

6 Tú opinión, para más tarde. Hay que evitar ser impulsivos, frenando nuestra tendencia a intervenir en la conversación para dar nuestra opinión, rebatir argumentos o dar consejos, aprovechando la ocasión para hablar de nosotros mismos.

7 Olvídate de juzgar. Es posible que no estemos de acuerdo con la otra persona, pero eso no debe llevarnos a juzgarla solo porque su opinión es distinta de la nuestra. Lo normal es que entre las demás personas haya muchas que piensen de manera diferente a nosotros, esto es positivo y enriquece la relación, de ningún modo debería deteriorarla.

8 Hazle saber que le has entendido. Puedes utilizar la táctica de intervenir en la conversación, cuando te toque, parafraseando, esto es, empleando frases que el interlocutor ha utilizado antes, a modo de ideas clave mencionadas, preguntándole si realmente cree que hemos entendido de forma correcta lo que nos ha querido decir.

9 Interésate por sus sentimientos. Podemos facilitar la escucha activa preguntándonos, mientras escuchamos, qué es lo que trata de transmitirnos la otra persona, cómo se siente al comunicárnoslo.

10 Evita el síndrome del experto. Tener la solución al problema de la otra persona, antes incluso de que haya terminado de contárnoslo, no parece muy buena estrategia.

Existe un dicho popular que nos recuerda que la naturaleza es sabia porque nos ha dado dos ojos y dos oídos pero una sola boca, para que observemos y escuchemos, en mayor medida, y seamos prudentes y comedidos a la hora de hablar.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

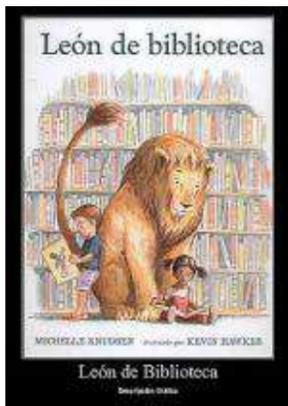
¿Todavía no lees? Eso es que no conoces a...

EKARÉ

BEGOÑA ORO

■ Para los pemones, que viven en Venezuela, 'ekaré' es 'historia'. Ekaré es también el nombre de una editorial que trae historias de todo el mundo.

A veces las busca entre las historias que cantan y cuentan los abuelos, y las publica en una colección que se llama 'En clave de sol'. Allí puedes encontrar cuentos-canciones como 'La pulga y el piojo', 'Estaba el señor don Gato' o 'Chumba la cachumba', que empieza diciendo: «Cuando el



reloj marca la una, los esqueletos salen de su tumba», y que no se sabe si da más miedo o risa con tantos esqueletos bailones. Al final de las historias, tienes la partitura, porque la música también se lee.

Otras veces, Ekaré trae historias de América Latina y publica libros como 'La composición' o 'El robo de las aes', que son historias serias de las que hacen pensar, o 'La tortilla corredora', que es la historia de una tortilla que no es francesa ni española sino latina, una tortilla que no tienen ningunas ganas de que la coman.

Ekaré también trae de aquí y de allá historias elegantísimas y descacharrantes como 'Animales domésticos'

de J. Lecointre; historias descacharrantes y cochinitas como 'Un perro en casa', de D. Nesquens y R. París; o álbumes como 'León de biblioteca' de M. Knudsen y K. Hawkes, que empieza así:

«Un día, apareció un león en la biblioteca. Pasó frente al mostrador de préstamos y desapareció entre las estanterías. El Sr. Mosquera corrió hasta la oficina de la bibliotecaria.

–iSra. Plácida! –gritó.
 –Está prohibido correr –dijo la Sra. Plácida sin levantar la cabeza.

–iPero hay un león! –exclamó el señor Mosquera–. ¡En la biblioteca!

–¿Está quebrantando alguna regla?
 La Sra. Plácida era muy estricta con el reglamento.

–En realidad, no –dijo el Sr. Mosquera.
 –Entonces, déjelo en paz».

¿Qué pasará?

Me apetece...

TIEMPO DE PARQUES, RÍOS Y BICIS

MARISANCHO MENJÓN

JUGAR Y APRENDER EN LOS PARQUES

■ Ya tenemos las tardes libres, un tiempo precioso para salir a disfrutar del sol y el aire en el parque. La pelota, la comba, las gomas, las peonzas... son nuestros grandes aliados estos días. Pero también se puede aprovechar para aprender alguna cosita de vez en cuando: ¿sabes distinguir los árboles y las plantas que te encuentras en el parque, o a la orilla del río? Hay una web sobre los parques de Zaragoza (www.parqueszaragoza.es) que nos ayudará a distinguirlos. Y en esta otra, además, hay muchísimos juegos que aprender y recordar, además de diversos recursos sobre temas de medio ambiente: entra en www.aragon.es, pincha en 'Temas', luego 'Medio Ambiente' y allí, abajo del todo, verás 'Medio ambiente para niños'.



DISFRUTAR DE LOS RÍOS

■ El buen tiempo también es el momento para volver a los ríos y volver a disfrutar de la frescura de sus aguas. De la de los ríos limpios, claro está. ¿Queréis conocer a fondo uno de nuestros ríos más emblemáticos? Hablamos del río Aragón, que dio nombre a nuestra tierra... La Asociación Gabardiella ha editado una guía preciosa sobre el Aragón y su espacio, su vegetación y su entorno, sus valores naturales y los lugares interesantes de su recorrido. ¿Te animas a seguir su curso? Hay mucha información, preciosas ilustraciones, actividades y propuestas. Este es el enlace para obtener la guía en pdf: http://www.galliguera.com/materiales_didacticos/inter-net/aragon/aragon_ninos.pdf.



BICIS DE VERANO

■ Antes de que haga mucho calor, aprovecha y sal en bici. Tras las bicicletas escolares y las iniciativas por caminos escolares en muchos colegios aragoneses, volvemos a subirnos sobre las dos ruedas, esta vez para disfrutar del campo. En los pueblos es más sencillo; en las ciudades, y especialmente en Zaragoza, nos tienen que ayudar un poco a proponernos recorridos. Es lo que hacen en la web www.rulando.es, donde proponen rutas urbanas y por los alrededores de la capital, la mayoría de ellas familiares, es decir, aptas para niños. Casco, coderas... ¡y a rular!

