



APRENDER A ESCUCHAR

“Hablar es una necesidad, escuchar un arte” (Goethe)

La comunicación es un proceso de relación, de intercambio entre 2 o más personas que tratan de expresar y recibir información, sentimientos, emociones, actividades, deseos,...

La verdadera comunicación empieza con la escucha. Una actitud atenta, cercana y paciente comunica más que la mayoría de nuestros discursos. Si somos capaces de escuchar bien, tenemos la mitad de la comunicación hecha.

Para que la comunicación se desarrolle de forma adecuada, el interlocutor tiene que sentirse primero escuchado, y después comprendido. Lo importante es mostrar interés por el otro.

El mundo emocional del niño es tan o más complejo que el del adulto, lo que dificulta el entendimiento entre ambos y hace imprescindible que los padres aprendamos el arte de la comunicación para garantizar que decimos lo que queremos decir y, a la vez, escuchamos lo que realmente el niño tiene y quiere decir.

Nosotros, como adultos, confiamos nuestros sentimientos, problemas y ansiedades sólo a aquella o aquellas personas que sabemos realmente nos prestarán toda su atención y nos escucharán más allá de las palabras.



A los niños y a los adolescentes les ocurre lo mismo. Y cuánto más pequeño es el niño, más necesita que prestemos oídos y atención a sus conflictos cotidianos por mucho que a nosotros, en ocasiones, nos parezcan insignificantes y baladíes.

Y los adolescentes son muy sensibles a la sinceridad en la relación y en el diálogo. De ahí la importancia de desarrollar la capacidad de escuchar activamente.



Escuchar activamente es algo más que percibir con nuestros oídos las palabras que nos envía la persona con la que estamos hablando. Supone estar dispuesto a captar los sentimientos del niño, la profundidad con que le ha afectado el problema y la necesidad, manifiesta o no, de hablar de cómo se siente. Y también supone respetar y aceptar al niño tal y como es, sin etiquetarlo ni rechazarlo por lo que siente o por lo que hace.

Para ello hemos de ser capaces de escuchar con toda nuestra atención al niño de cualquier edad que nos esté explicando un problema, un conflicto, un logro o una duda.

Es importante demostrar a nuestro hijo que realmente sus sentimientos son tan importantes para nosotros como lo son para él.

En la escucha activa la actitud que adoptes es mucho más importante que las palabras que digas a tu hijo. Si la actitud no es comprensiva, cualquier cosa que le digas será recibida e interpretada como rechazo. Tus palabras no le engañarán. Recuerda que la comunicación no verbal, la que transmite los sentimientos, es la más importante.

En ocasiones, las mejores palabras son aquellas que no se dicen. Asentir con la cabeza, o con expresiones cortas y neutras del tipo: ¡Vaya!, ¡Hum!, ¡Ajá!, le dará a nuestro hijo el espacio que necesita para expresarse sin sentirse juzgado, pudiendo a la vez pensar en voz alta y buscar sus propias soluciones. Este tipo de diálogo nos permitirá a nosotros escucharle, intentar comprender más allá de las palabras y no intervenir hasta conocer totalmente la situación que nuestro hijo ha vivido y cómo se ha sentido.

Pasos para la escucha activa



Respetar los sentimientos

Demostrar la escucha activa

Resumir lo que has escuchado

Nombrar los sentimientos

Ofrecer el consejo sin imponerlo

Leticia Garcés (Licenciada en Pedagogía)

Emplear la escucha activa implica:

- ☼ Capacidad de empatía: tratar de ponerse en el lugar del otro para comprender qué dice y cómo se siente.
- ☼ Demostrar esa escucha y empatía a través de:
 - ✓ tono de voz
 - ✓ expresiones-gestos
 - ✓ contacto visual
 - ✓ postura
- ☼ Evitar interrumpir, dar consejos o hacer sugerencias
- ☼ Evitar hacer referencia a experiencias propias.

Cuando estás escuchando a tu hijo es mejor callar y simplemente demostrar que le has entendido sus palabras y sus sentimientos. Pueden usarse frases como las siguientes:

☆ “Pareces disgustado”

☆ “Debes de haber pasado un mal rato”

En cambio, no es conveniente hacer preguntas al principio de la conversación, como las siguientes:

- × “¿Por qué?”
- × “¿Qué te pasa?”

Parece que pides una explicación, que no estás interesado en sus sentimientos. Las preguntas adecuadas pueden venir después.

Nuestro principal aliado será la paciencia, la cercanía, la falta de prisas, la actitud comprensiva y generosa.



Por lo contrario, enemigos de esta escucha son dar muestras de impaciencia, interrumpir o querer intervenir rápidamente.

Para comunicarnos de manera efectiva con nuestros hijos es necesario que aceptemos lo que son y lo que sienten, porque de esa manera podrán aceptar que no estemos de acuerdo con lo que hacen y serán capaces de confiar en nosotros haciéndonos partícipes de sus pensamientos y de sus sentimientos.

Si al hablar, tu hijo se siente aceptado, le estás invitando a que continúe hablando

Sentirse comprendido y aceptado por los padres es requisito previo para aceptarse a sí mismo, y la aceptación de uno mismo es, a su vez, requisito previo para el bienestar interior, puerta de la felicidad.

BIBLIOGRAFÍA RECURSOS INTERNET

Guía: “Los secretos de la comunicación”

www.solohijos.com

Artículos: *¿Cómo mejorar la comunicación con nuestros hijos?*, y *Cómo expresar sentimientos*. Carmen Herrera García. Profesora de Educación Infantil y Primaria.

UN HECHO EN LA VIDA DE MAMÁ MARGARITA Y D. BOSCO

En esta ocasión D. Bosco tuvo que poner en juego toda su capacidad de escucha. Era su madre la que se

El huertecillo de mamá Margarita

Tan sólo fui un huertecillo de reducidas dimensiones. Nací fruto de la nostalgia de una campesina. Mi dueña se llamaba Margarita Occhiena. Llegó a la ciudad de Turín desde las suaves colinas del caserío I Becchi para apoyar a su hijo Juan Bosco, joven sacerdote que había decidido concretar su sueño: ofrecer oportunidades de vida a los chicos pobres de la gran urbe. Ella fue la madre de aquellos pequeños.

Se multiplicó para que nunca faltara un plato de polenta y una ración de afecto a los jóvenes aprendices acogidos por su hijo. Por la noche, mientras dormían, remendaba sus gastadas blusas obreras. Durante el día, zurraba, con hilo de esperanza y aguja de alegría, las heridas que la vida había dejado en sus corazones.

Un día de primavera decidió crearme a mí. Eligió un terreno algo apartado del lugar donde jugaban los chicos. A golpe de azada alisó la tierra. Trazó los surcos. Delimitó mi cuerpo con una pequeña valla. Puso una fila de lechugas, varias plantas de judías, coles, patatas y tomates... Me regó cuidadosamente y cuidó con primor. Judías y tomateras se pusieron en pie, de puntillas hacia el sol. Sus zarcillos abrazaron las cañas que les servían de guía.

El milagro se produjo. Todavía recuerdo el orgullo con el que le ofrecí las primeras verduras y hortalizas nacidas en mi tierra.

Pero una aciaga tarde de mayo todo cambió. El Oratorio bullía de actividades y fiesta. Varios bandos de muchachos jugaban a la guerra.



quejaba, por primera vez desde que estuvo en el Oratorio, del *vandalismo* de los muchachos. D. Bosco escuchó la queja y dirigió su mirada a la cruz. Mamá Margarita no necesitó palabras ni explicaciones.

Improvisados generales trazaban estrategias. Dirigían a la tropa infantil. Reptaban por tierra, asaltaban posiciones enemigas, recuperaban banderas y estandartes...

Aunque siempre me habían respetado, aquel día todo fue distinto. Sentí las pisadas inconscientes de varias decenas de muchachos sobre mi cuerpo de tierra... En el fragor de la batalla, cayeron derribadas las cañas de las tomateras. Malogradas hojas de coles y lechugas se apelmazaron contra el suelo.

Cuando ella llegó, tan sólo pudo evaluar los daños. Con lágrimas de rabia e impotencia, tomó una determinación: regresar a las suaves colinas de I Becchi. La vi alejarse hacia la habitación de su hijo Juan para comunicarle la decisión.

Temí lo peor. Por un momento me imaginé privado de los cuidados de mamá Margarita. Abandonado para siempre. Soportando las malas hierbas del olvido.

Horas después regresó mamá Margarita. No dijo nada. Comenzó a retirar pacientemente las hortalizas dañadas. Levantó las cañas rotas... De tanto en tanto miraba hacia lo alto, como musitando una oración y pidiendo paciencia y ayuda a Dios.



Y la ayuda llegó... De pronto, apareció un grupo de muchachos del Oratorio. Con rostro compungido se colocaron fuera de los límites del huertecillo. En silencio pidieron una nueva oportunidad.

Margarita les perdonó con la mirada. Sonrieron. Le ayudaron a recomponer mi cuerpo de huertecillo herido de muerte en el fragor de la batalla. Renací a la vida.

Nota: Mamá Margarita, recordando sus raíces campesinas, levantó un huertecillo en el Oratorio. Los muchachos lo destrozaron en varias ocasiones. Ante los enfados de la buena mujer, don Bosco le indicaba la paciencia que tuvo Jesús en la cruz. (Memorias Biográficas. Tomo II, 404. Tomo III, 342-343).

José J. Gómez Palacios
Boletín Salesiano, Marzo de 2013, pág. 7

M. MAZZARELLO ESCRIBE A UNA NIÑA, MARÍA BOSCO.



María Mazzarello recibe la carta de María Bosco, interna, que se encuentra en casa con su familia, por motivos de salud. Hace una lectura detenida del escrito, la lectura se convierte, como en tantas ocasiones, en *escucha activa*.

En vísperas de la fiesta de María Auxiliadora, se acuerda de ella. Está atenta a hablarle de lo que más le pueda interesar: de sus hermanas, también internas, de cómo marchan las clases, y no se olvida de recomendarle la alegría y el amor a María.

Carta 13 A la niña María Bosco

Agradece la carta recibida y da breves consejos de vida cristiana.

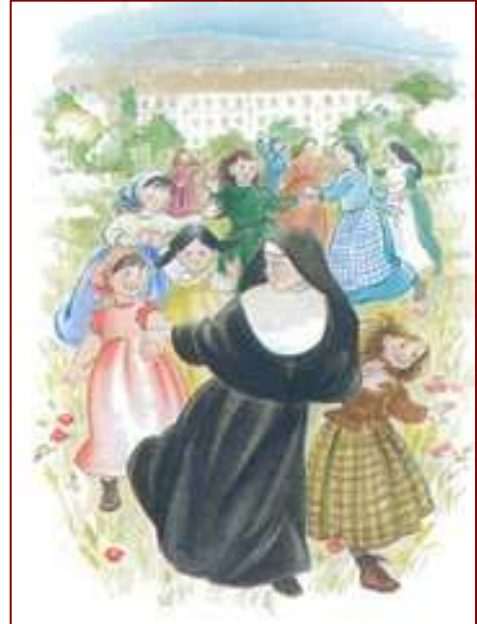
Mornese, 23 de mayo de 1878

¡Viva María!

Queridísima María:

1 ¡Qué alegría me ha dado tu cartita! Sean dadas gracias a la Virgen que te ha devuelto la salud. La Virgen es realmente una Madre buena. Sigue rezándole de corazón, especialmente en estos hermosos días; también nosotras pediremos por ti y

espero que te conceda la gracia de volver pronto al nido de Mornese. Eulalia y Clementina están muy bien y contentas. Díselo a tus papás. Ellas te esperan, y cada día te van a buscar en el Corazón de Jesús; procura que te encuentren allí dentro. Todas las educandas te gritan un «¡Viva María!» de todo corazón; contesta fuerte para que te oigan.



2 Tus compañeras de clase agradecen el recuerdo que guardas de ellas y te esperan para resolver los problemas de quebrados. Ahora las internas están muy atareadas aprendiendo poesías, etc., para la fiesta de María Auxiliadora, que no sé aún cuándo se hará.

3 María, consérvate siempre buena; sé buena con todos: con tus papás, con tus hermanos y hermanas; da buen ejemplo a todos los que te vean y reza de corazón. ¿Vas a comulgar? Recibe con amor a Jesús que tanto te ama.

4 Ánimo, cuida de tu salud, ponte buena para que puedas volver pronto con nosotras. Quiero hacerte una recomendación y es que estés alegre; si estás alegre te curarás más pronto, ánimo pues.

5 Saluda de mi parte a tus buenos papás, que estén tranquilos, que Eulalia y Clementina están bien; las dos les mandan saludos y te encargan a ti que les digas un millón de cosas de su parte.

6 Sor Enriqueta y sor Emilia te saludan cordialmente y te piden un avemaría por ellas, y tres por mí. Son casi las diez de la noche, así es que, buenas noches, te dejo en el Corazón de Jesús, donde seré siempre tu

Afma. en el Señor

Sor María Mazzarello