



Tema 1. Conexión

Material complementario 3

La escucha activa es una de las maneras más potentes de hacer que la otra persona se sienta realmente escuchada y valorada. Hoy vamos a trabajar en profundidad cómo funciona la escucha activa y voy a darte ejemplos. Este recurso te resultará útil no solo con tus hijos, sino también con adultos.

Si practicas la escucha activa, no solo harás muy fuerte el vínculo con tus hijos sino que también les estarás enseñando que todas las personas merecen ser tratadas con respeto. Asimismo les estarás mostrando un profundo respeto por sus ideas y sus emociones. Tus hijos se sentirán valorados y respetados.

Esta debería ser tu actitud cuando estás escuchando activamente a otra persona:

ESTATE PRESENTE

Cuando estés escuchando, escucha de verdad. No pienses en otra cosa, no te evadas... Haz que tu mente esté presente y activa.

MANIFIESTA TU INTERÉS

Haz que la otra persona sepa que le estás escuchando haciendo comentarios sobre lo que te cuenta. Por ejemplo si tu hija te está explicando el gol que metió en el partido del recreo, puedes decir: “veo que metiste un golazo” o “parece que Alberto te hizo un buen pase”. Hacer preguntas repitiendo la última frase que ha dicho tu hijo, ayuda. Por ejemplo, si tu hijo dice: “La profe me ha regañado” tú puedes decir: “¿te ha regañado?”. El objetivo es manifestar a la otra persona que estás siguiendo sus palabras con mucha atención. Además, le estás animando a que siga hablando.

PON PALABRAS A LOS SENTIMIENTOS DE LA OTRA PERSONA

Cuando tu hija te describe una situación emocional (algo positivo o negativo, no importa), nombra los sentimientos que imaginas que ella vivió en ese momento. Por ejemplo, puedes decir: “imagino que lo pasaste muy mal” o “parece que ha sido importante para ti”.

NO INTERRUMPAS

No intervengas para contar algo similar que te ha ocurrido a ti, o para dar una opinión.

NO JUZGUES

Cuando alguien te cuenta algo que para él es importante, no des una valoración tuya sobre lo que te está contando. Si tu hija te cuenta una situación conflictiva con su amiga, evita el juzgar el comportamiento de una o de otra. En este momento solo estás escuchando de manera respetuosa, creando un vínculo de respeto y confianza. Habrá otros momentos “educativos” en los que puedas guiar a tu hija; ahora la estás escuchando.

NO QUITES IMPORTANCIA A LO QUE TE ESTÁN CONTANDO

Cada uno de nosotros tiene derecho a vivir las cosas de una manera. Tu hijo puede pasarlo muy mal por algo que a ti te parece una tontería. Pero ¡para él es muy importante! Deja que te lo cuente y no uses frases como “no importa”, “eso es una tontería”, “no tiene importancia” o “no pasa nada”.

MANTÉN TUS EMOCIONES “ATADAS”

Con frecuencia nuestros hijos nos cuentan situaciones que a los adultos nos pueden remover emociones. A lo mejor tu hijo te cuenta que no se ha atrevido a intervenir en clase, o a defenderse de una agresión. Durante el momento de escucha, ¡solo escucha! No le digas a tu hijo lo que tendría que haber hecho, no dejes que tu furia contra los niños agresores fluya... En este momento se trata solo de escuchar. A continuación te doy ejemplos de conversaciones donde el adulto está practicando la escucha activa.

CONVERSACIÓN 1

Ana está describiendo un dibujo que ha hecho hoy en clase

Ana: He dibujado un árbol con un columpio y un arcoíris.

Adulto: ¿Con un arcoíris?

Ana: Sí, y unas flores. He copiado a Mario porque él también ha hecho las flores.

Adulto: ¿Te ha inspirado Mario?

Ana: Sí, él también ha hecho un arcoíris.

Adulto: Veo que estás muy contenta con tu dibujo. Además parece que has disfrutado haciéndolo.

*Como ves, el adulto no juzga el dibujo. No dice si le gusta o no. Está hablando de las emociones de Ana.

CONVERSACIÓN 2

Mario está enfadado porque una amiga ha hecho trampa hoy en el partido de fútbol del recreo

Mario: ¡Laura es una tonta! Ha dicho que le he dado una patada y no es verdad, lo ha hecho solo para que fuera penalty.

*El adulto se preocupa; no es la primera vez que Mario viene a casa hablando de conflictos con Laura. El adulto cree que Laura no es una buena amiga, y no le gusta que Mario juegue con ella. El adulto no expresa su preocupación en este momento y se limita a escuchar.

Adulto: ¡Y eso te ha sentado fatal!

Mario: Fatal. El próximo día le voy a dar una patada de verdad.

*El adulto no quiere que su hijo dé patadas a nadie, pero en este momento no da consejos a su hijo.

Adulto: ¿Le vas a dar una patada?

Mario: Sí, para que aprenda. Porque yo iba a marcar gol.

Adulto: Es muy frustrante cuando estás a punto de marcar gol y no lo marcas.

Mario: Menos mal que María ha marcado después. Hemos ganado.

Adulto: ¡Habéis ganado!

Mario: Sí, y yo casi marco un gol.

*El adulto ha comprendido que la necesidad de darle una patada a la niña no es real, sino simbólica. El niño tenía que sacar fuera la agresividad que tenía dentro. La ha sacado y ha podido reequilibrarse y ver lo positivo del día.

CONVERSACIÓN 3

Alejandra está harta de sus hermanas porque han estado peleando todo el día y ella siempre está en medio

Alejandra: No voy a volver a jugar nunca más con mis hermanas. Las dos quieren jugar conmigo pero no quieren jugar entre ellas.

Adulto: Es verdad, he visto que las dos querían jugar contigo.

Alejandra: Sí, pero ellas solo se pelean. ¡Para mí es muy difícil! Tengo que estar un rato con una y un rato con otra.

Adulto: Parece que sí es una situación complicada.

Alejandra: ¡Y ellas se pelean y yo tengo que separarlas!

Adulto: A ti te gustaría que pudierais estar las tres jugando tranquilas.

Alejandra: ¡Sí! Pero como eso no ocurre, no voy a jugar con ninguna.

Adulto: ¿Crees que vas a estar mejor tú sola?

Alejandra: ¡Mucho mejor! No voy a jugar con ellas nunca más.

*El adulto quiere que Alejandra siga jugando con sus hermanas. A la vez comprende la dificultad de la niña y su necesidad de espacio. Además, el adulto sabe que lo que Alejandra dice en esos momentos no se va a cumplir siempre: encontrará ratos para estar sola, ratos para jugar con cada una de las hermanas y probablemente ratos para que jueguen las tres juntas. En esta conversación Alejandra se ha sentido escuchada y respetada, sus emociones no se han visto juzgadas.

CONVERSACIÓN 4

Es viernes. Pedro está enfadado porque no ha terminado los deberes y le toca trabajar el sábado

Pedro: ¡Mañana no voy a hacer los deberes!

Adulto: ¿No quieres hacerlos?

Pedro: ¡No! Estoy harto del cole.

Adulto: ¿No te gusta el cole?

Pedro: Odio a mi profe. Nos pone muchos deberes.

Adulto: Imagino que te encantaría ir a un cole sin deberes, como cuando eras pequeño.

Pedro: ¡Sí! Como cuando era pequeño y no me ponían deberes!

Adulto: Me acuerdo que no teníamos estos problemas entonces.

Pedro: Claro. Pero ahora me toca hacer deberes.

Adulto: Ya.

Pedro: Así que los tendré que hacer mañana.

Adulto: Parece que sí.

*El adulto no da su opinión ni deja que sus emociones afloren. Se limita a escuchar y permitir que el niño exprese cómo se siente. La escucha activa es una de las maneras más respetuosas de relacionarse con otra persona.

Practícalo con tus hijos, os hará mucho bien a todos.