

## ¿Cómo nos comunicamos con nuestros hijos?

### La habilidad de escuchar

La escucha es una actitud que me permite entrar en comunicación con la otra persona poniendo toda mi atención en lo que ella dice y en lo que ella siente. La escucha activa es, fundamentalmente, esta actitud. Además, dispongo de habilidades de comunicación que faciliten al otro la comprensión y la expresión de sí mismo.

- Saber escuchar es importante, es un acto de amor y responde a la necesidad del otro. Liberarse desde el inicio de la obligación de responder.
- Acoger al otro con un silencio respetuoso que manifieste nuestra atención y nuestra aceptación. Vivir esa actitud de tal manera que nuestro lenguaje corporal también lo manifieste. El lenguaje no-verbal de la aceptación, sincronización corporal, gestos con las manos, con la cabeza, miradas, etc.
- Utilizar palabras y frases de apertura: llamar a la persona por su nombre, decir “tengo tiempo”, “te escucho”, “quieres hablar”, “veo que tenés un problema”. Invitar al otro a hablar sin presionar.
- Adaptarse al ritmo del otro y seguir acompañando su apertura con términos inofensivos: “Ah, sí”, “es así”, “es cierto”.
- Respetar lo que vive emocionalmente.
- Reflexionar con la persona buscando una solución.
- Cuando se trata de un hijo, esta actitud mejora la relación y hace que él se sienta más dispuesto a aceptar a los padres.

Una dificultad para la escucha activa es la no disponibilidad de tiempo, pero se puede expresar que no se puede escuchar en ese momento y señalar con precisión cuando puede hacerlo. También sería un obstáculo, un ambiente no favorable o cuando uno también tiene problemas y no está sereno para escuchar.

Repetir lo que el otro acaba de expresar. REFORMULAR con sus propias palabras lo esencial del mensaje. Escuchar de boca de otro lo que acaba de decir, ayuda a la persona en dificultades a tomar distancia ante su problema y al mismo tiempo, le da seguridad de que está siendo escuchada.

Prestar atención a la vivencia emocional del otro en el momento de expresarse y REFLEJAR sus sentimientos, elegir adjetivos adecuados y hacer de espejo de sus emociones. Más allá del contenido del mensaje existe la tonalidad emocional que se transparenta sobre todo en el tono de voz, en los gestos, en la actitud corporal. Un reflejo preciso ayuda al otro a comprenderse y a aceptar sus sentimientos.

Liberar la mente de la obligación de responder, ESCUCHAR PARA COMPRENDER. Tenemos tendencia a precipitarnos, a arreglar las cosas con un buen consejo. Pero a menudo no nos tomamos el tiempo necesario para escuchar, para empezar a comprender profunda y realmente el problema.

“Procure comprender y después ser comprendido”. Este principio es la clave de la comunicación interpersonal eficaz.



Del libro “Los siete hábitos de la gente eficaz” de Stephen R. Covey. Bs. As. Ed. Paidós.

— **MEJORES PADRES • MEJORES HIJOS • MEJORES ARGENTINOS** —

www.[fundacionpadres.org](http://fundacionpadres.org) | [info@fundacionpadres.org](mailto:info@fundacionpadres.org) | 011 15 5571 1305