

*La capacidad de escucha mejora con los años,  
pero también la arterioesclerosis de los oídos sordos*

## ¿ESCUCHAMOS CADA DÍA MEJOR?

— Loreto García Muriel —  
Colegio Tomás Moro. México

*El proceso educativo es una experiencia de comunicación y de encuentro personal con uno mismo y con los demás.*

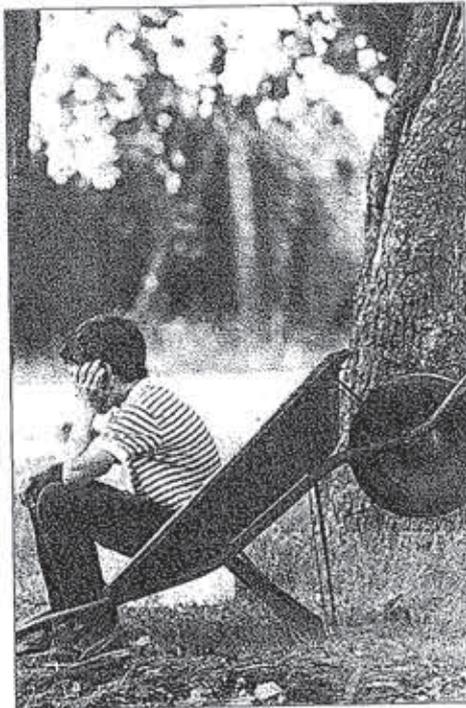
*Existen acciones y actitudes importantes que facilitan este encuentro y una de ellas, que me parece fundamental, es la ACTITUD y la ACCIÓN DE «ESCUCHAR».*

### A veces decimos:

- «Mis papás no me escuchan».
  - «Aquí no puedo hablar».
  - «Si tan sólo me escuchara un momento...»
  - «¡Por favor, escuchen!»
- Continuamente se expresan frases como éstas entre grupos de amigos, entre padres e hijos, en salones de clase, entre partidos políticos, entre naciones... Es una necesidad obvia.

### ¿Qué es escuchar?

Escuchar es un ARTE, sí... un verdadero arte equiparable a moldear una magnífica escultura: «la autoestima»; equivalente a pintar una maravillosa obra: «la intimidad»; comparable a interpretar una bella melodía: «la armonía»; semejante a una coordinada danza: «la interrelación».



Escuchar, sentirse escuchado, ayuda a moldear la autoestima mediante una interrelación de intimidad y armonía.

### Escuchar es:

- ✓ Acoger al otro.
- ✓ Aceptar y comprender sus palabras y también sus sentimientos.
- ✓ Guardar silencio en una actitud de invitación al ser único del otro.
- ✓ Es intimidad, es confianza, discreción, momento de compartir.

### Me siento escuchado cuando...

- Me siento atendido; me toman en cuenta, lo que digo es importante para alguien.
- Me siento apreciado; me valoran, soy digno de ser escuchado; mi experiencia, mi opinión, mis sentimientos le son significativos a alguien.
- Me siento acogido; alguien me abre sus brazos, me ofrece un espacio.
- Aclaro mis ideas; con sólo expresarlas ante alguien que me escucha y todo se ve más claro.
- Siento paz; la paz que da compartir con alguien.
- Me siento libre; del peso de una ilusión, una alegría, un coraje, una experiencia, una preocupación, algo que guardaba para mí mismo y que pude expresar.
- Me siento aceptado; «como soy», no como «debiera ser»; en lo «que digo», no «en lo que debo decir».

Estas experiencias, estos sentimientos favorecen mi proceso de crecimiento ya que me ayudan a que me quiera, me acepte, me aprecie a mí mismo.

### ¿Cómo escuchar mejor?

Si escuchar es un arte por sus efectos, también requiere de una TÉCNICA. Hay quienes tienen una mayor facilidad para este arte porque se han encontrado en su vida personas que le han proporcionado la dicha de

sentirse escuchado. Por diversos motivos, a otros se les dificulta más.

Pero estoy convencida de que todos podemos lograrlo, si estamos en disposición, si lo consideramos importante, si nos proponemos practicarlo y sobre todo, si nos interesan las personas que nos rodean. Más que recetas, técnicas, ejercicios para escuchar me parece importante la actitud y el mensaje que emitimos con dichas actitud.

### Trampas en el saber escuchar

Muchas veces caemos en la trampa de pensar que escuchamos, cuando únicamente oímos y nos confundimos con acciones que obstaculizan la comunicación.

+ Para escuchar es necesario evitar:

— **Interpretar.** El que habla está expresando sus vivencias, sus ideas, sus sentimientos. Así es como él lo ve, lo piensa, lo manifiesta. Generalmente

pide ser escuchado en sus propios términos, no pide ser «diagnosticado».

El mensaje «mira, lo que te pasa es...», «lo que tú tienes es...», obstaculiza la acción de escuchar.

— **Enjuiciar.** El mensaje «estás mal», «esto no me parece», «tú eres... cuando no se ha pedido la opinión, puede cortar al que se expresa pues se le califica en lugar de escucharlo.

— **Solucionar.** Generalmente el que habla, únicamente busca ser escuchado y es él quien de esta manera llegará a su propia conclusión. Si no está pidiendo consejo «lo que debes de hacer», «dile...», «haz...» además de quitarle responsabilidad, impide su expresión.

— **Interrogar.** El que se expresa, generalmente dice «hasta dónde él quiere o necesita».

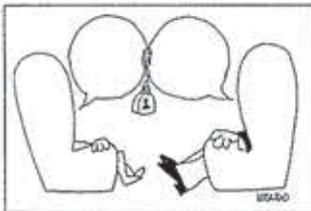
Obtener la información necesaria para adquirir un panorama que nos permita comprenderlo, puede ser provechoso. Pero un interrogatorio,

### Actitud y mensaje al escuchar

Actitud	Mensaje
1. Interés genuino	¡Te aprecio! ¡Me importas!
2. Disponibilidad	¡Aquí estoy! ¡En cualquier momento! ¡Cuenta conmigo!
3. Aceptación	¡Tal como tú eres! ¡Lo que tú piensas!
4. Empatía	¡Desde tus términos! ¡Me pongo en tu lugar!
5. Apertura	¡Sea lo que sea! ¡Trato de entenderte!
6. Atención	¡Te miro a los ojos! ¡Mi actitud física refleja mi interés!

amenaza, invade a la persona y limita la comunicación.

## Curso: «LA ENTREVISTA INDIVIDUAL»



### \* Objetivos:

— Que los Tutores de Alumnos y Orientadores Educativos identifiquen las principales actitudes que pueden tenerse en la relación individual con el alumno cuando hacen

orientación.

— Que descubran los procedimientos más usuales que facilitan la comunicación individual y aumentan la capacidad del alumno para tomar decisiones.

— Que sean capaces de prestar apoyo a cada uno de los pasos que la persona suele dar cuando quiere tomar una decisión sobre algo que le afecta y compromete.

— Que practiquen los diversos tipos de entrevista individual, de acuerdo con los diversos momentos o problemática específica en la orientación de cada alumno.

### \* Desarrollo del curso:

Para responder a los cuatro objetivos señalados anteriormente, el Curso se desarrolla así:

1. «**Actitudes en la Entrevista Individual**»: De las actitudes que tenga el Entrevistador y de su forma de interacción va a depender, en gran parte, la actitud que el Alumno desarrolla en su toma de decisiones. Se estudian cinco actitudes básicas del Orientador.

2. «**Procedimientos en la Entrevista Individual**»: Para tomar una decisión, el Alumno necesita comunicar con alguien sus problemas y tensiones, analizar sus sentimientos, interpretar sus propios hechos, interrogantes y encontrar en el otro un reflejo de su proceso de cambio. El Tutor, usando los procedimientos no-di-

rectivos de la relación de ayuda, puede facilitar el que el alumno se constituya en el agente principal de sus propias decisiones. Para ello se estudia y analiza en directo la Técnica de la Entrevista Comprensiva.

3. «**Toma de Decisiones**»: Lo importante es que el Alumno llegue a tomar decisiones de una forma consciente, libre y responsable. Se presentan y realizan los 10 pasos principales que lleva consigo una Toma de Decisiones: Importancia / Definición / Alternativas / Criterios / Información / Consecuencias / Toma de Decisión / Tareas / Evaluación / Compromiso.

4. «**Tipos de Entrevista Individual**»: Cada situación individual a cada tipo de problema y decisión requiere seguramente una forma distinta de entrevistar. En un ejercicio directo, se analizan los diversos tipos de entrevista, tomados de situaciones reales.

### \* Metodología del Curso

Se parte de ejercicios en directo sobre diversas actitudes ante la relación individual. Se analizan en CCTV los diversos procedimientos que presenta una temática. En forma lúdica, se sistematizan los pasos y analizan los fallos posibles en una Toma de Decisiones que comprometa a cada uno del Grupo. Se procede en forma de simulaciones para la selección de los tipos de entrevista. Se proponen prácticas en directo con Alumnos. A cada participante se le entrega una amplia documentación sobre cada uno de los 5 núcleos básicos definidos en la Temática del Curso.

\* **Asistentes:** Dado su carácter interactivo de grupo, se acepta hasta un máximo de 35 personas

\* **Duración:** 21 horas (3 días) en horario a convenir.

\* **Información:** Si desea información para organizar este curso en su propio Centro Educativo, llame o escriba a: Padres y Maestros, C/ Fonseca, 8-4º. 15004 La Coruña (España). Tfno. 981 / 22.89.75 y Fax 981 / 22.89.76