



## COMUNICARSE CON AMOR, ESCUCHANDO

Probablemente haya escuchado decir que el amor no es un sustantivo, sino un verbo. El amor es en efecto una acción cuando lo ponemos en práctica al comunicarnos con nuestros seres queridos. Así, es importante tomar en cuenta cuatro sencillos verbos cuando pongamos en práctica una comunicación que refleje nuestro cariño: **Escuchar, Afirmar, Reflejar y Resumir**. Encontrará más **semáforos en verde** cuando se comunique con amor.

Existen muchas maneras de escuchar a otra persona, algunas más útiles que otras. Un efectivo enfoque utilizado en terapias, conocido como *Entrevista Motivacional*, enfatiza cuatro estrategias: **hacer preguntas abiertas, afirmar, reflejar o escuchar activamente, y resumir**. Esto es una manera de escuchar que ayuda a que los semáforos en rojo cambien a verde, en lugar de avanzar sin poner atención a las señales.

1. **Preguntas abiertas:** estas son preguntas que requieren cierta explicación, que no se pueden responder con una sola palabra (por ejemplo, "*¿Qué es lo que más te preocupa?*" "*¿Qué te gustaría que fuera diferente?*"). Las preguntas abiertas invitan a quien responde a dar una descripción, lo que brinda al oyente más información y más oportunidad de aprender. También establecen un tono de colaboración, ya que expresan un mayor interés en la opinión de su ser querido. Las preguntas abiertas deben ser una manera de obtener información no de que usted sugiera lo que quiere escuchar.

Preguntas Cerradas	Preguntas Abiertas
<b>“¿Estás molesto con tu maestro porque nos llama?”</b>	“¿Cuál es tu reacción al saber que tu maestro nos llama?”
<b>“¿Crees que no deberíamos prohibirte salir de casa luego de cierta hora?”</b>	“¿Qué piensas de que no te permitamos salir de casa luego de cierta hora?”

2. **Afirmaciones:** escuche los aspectos positivos. La comunicación puede centrarse fácilmente en todo lo que está mal. Pero mencionar lo que va bien y reconocerlo abiertamente puede mejorar la comunicación. Así, se restablece el equilibrio en la conversación, se crea una conexión positiva y usted se mantiene en una ruta de **semáforos en verde**. ¿Cómo? Las declaraciones afirmativas reducen las actitudes defensivas, lo que resulta útil cuando se tratan temas difíciles (aquello en que no todo va bien). También fortalecen la autoestima y refuerzan los comportamientos positivos. Las afirmaciones no significan echar porras a su ser querido en general sino mencionar cuestiones específicas. Destacar las fortalezas de su ser querido y reconocer cuáles son sus comportamientos positivos mejorará su relación y le ayudará a ella o él a cambiar.

**Por ejemplo, usted puede:**

- Reconocer el esfuerzo: *“realmente pareces comprometido en llegar a tiempo a casa”*.
- Expresar aprecio: *“agradezco la apertura y honestidad que mostraste hoy”*.
- Mencionar cuando la persona haga algo bien: *“gracias por ayudar a tu hermano”*.
- Hacer cumplidos: *“me gusta cómo dijiste eso. Realmente eres bueno para tratar con las personas”*.
- Expresar esperanza, cariño o apoyo: *“¡espero que este fin de semana te vaya bien!”*

3. **Reflejos:** es otra manera de llamar a la práctica de escuchar activamente. Los reflejos se basan en repetir algo o todo lo que cree que dijo la persona que habla. Estos reflejos pueden simplemente reafirmar las palabras que escuchó, o reflejar el sentimiento contenido en las palabras. Usted también puede reflejar las intenciones o el significado de lo que escuchó, aunque a veces usted pueda equivocarse y malinterpretar lo que se dijo. Los reflejos son afirmaciones, no son preguntas, lo que podría cambiar el tema o desviar la conversación.

Además de comunicar que usted está entendiendo lo que dice su hija o hijo, los reflejos aseguran que usted en realidad esté comprendiendo lo que escucha o, si se equivoca, que está intentando entender. Reflejar no es necesariamente estar de acuerdo, sino estar dispuesto a escuchar cómo su hija o hijo ve las cosas, en lugar de contradecirle de inmediato. La escucha reflexiva ayuda a que una conversación avance, incluso después de que usted haya encontrado un **semáforo en rojo**.

#### **EJEMPLO:**

**Hijo:** *“Estoy aburrido y usar me da algo que hacer”*

**Padre:** *Parece que te sientes bastante aburrido y usar drogas es una forma que has encontrado para pasar tiempo.”*

**Hijo:** *“No se, simplemente no hay mucho que hacer por aquí”*

**Padre:** *“Así que no hay mucho que hacer en la zona y te hace sentir aburrido. ¿Has pensado en otras formas de llenar tu tiempo?”*

4. **Resúmenes:** las preguntas abiertas, afirmaciones y reflejos, pueden crear una conversación larga y productiva. Resumir una conversación, además, comunica que usted estaba poniendo atención y ayuda a identificar las cosas importantes que se dijeron. Si usted expresa sus resúmenes de manera lógica y puede conectar algunos de los puntos que escuchó, le ayudará a su hija o hijo a aclarar sus pensamientos si es que está confundido o comunicó sus ideas de forma confusa o poco coherente. Los resúmenes pueden incluso dirigir la conversación hacia los próximos pasos, sin necesidad de forzar un plan. Igual que con los reflejos, cuando usted resume debe considerar que su hija o hijo puede no estar de acuerdo con la manera en que usted ha resumido o que corrija algunas de las ideas que usted creyó comprender. Así, trate de

resumir con la mayor precisión posible, sin hacer cambios ni agregar los puntos que usted hubiera querido escuchar.

**Ejemplo:**

**Padre:** *He notado que has estado faltando clase y algunos cambios en tu comportamiento. ¿Puedes contarme un poco sobre lo que has estado pasando?*

**Hijo:** *No es gran cosa, solo son un par de clases, y mis comportamientos no han cambiado*

**Padre:** *Entonces, si entiendo bien, has estado faltando a la escuela y no piensas que sea algo importante, y no estas seguro de lo que hablo sobre cambios en comportamientos. ¿Te entendí bien?*

**Hijo:** *si, mas o menos lo que dije*

**Padre:** *Bueno, aunque para ti pueda parecer que faltar a la escuela no es gran cosa, para mi es algo que me preocupa mucho. Y en cuanto a tu comportamiento, he notado que has estado mas irritable y alejado últimamente. ¿Hay algo que este pasando que te este molestando o preocupando?*