Strucos para mejorar la convivencia

Guía práctica para una escucha activa

#ActivaLaEscucha







Título: 8 trucos para mejorar la convivencia. Guía práctica para una escucha activa.

© Educo, septiembre de 2023

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Impreso en España

Coordinación: Cristina Porras Bravo, Gema Luengo García y Laura Orellana

Diseño: Judit Suñol

Ilustraciones: Eduard Altarriba

Para más información consulta: www.educo.org/activa-la-escucha/ o póngase en contacto en contacto con educo.org/activa-la-escucha/ o póngase en contacto en contacto con educo.org/activa-la-escucha/ o póngase en contacto en contacto con educo.org/activa-la-escucha/ o póngase en contacto en contacto con educo.org/activa-la-escucha/ o póngase en contacto en contacto con educo.org/activa-la-escucha/ o póngase en contacto con educo.org/activa-l

Contenido

La Escucha Activa para mejorar la convivencia	4
8 trucos para mejorar la convivencia	6
1 Ciao, ciao adultocentrismo	6
2 Amor de hermanos/as, o cómo gestionar los conflictos entre iguales	9
3 ¿Rabietas u oportunidades para crecer?	12
4 El tiempo, un tesoro a compartir	15
5 Romper con la expectativa, alimentar la tolerancia	18
6 Locos por opinar y participar: promover la autonomía	22
7 El arte de educar sin miedo: la comunicación no violenta	26
8 Ahora sí: activa la escucha, desarrolla tus capacidades	29
Educo: la educación cura, protege y empodera	3



La Escucha Activa para mejorar la convivencia

Con-vivir, vivir-con, vivir en armonía. ¿Cómo lo hacemos? Una pregunta de respuesta fácil que se complica cuando la ponemos en práctica. Una imagen que suena a idilio, pero cuyo camino tiene espinas. No es fácil. Convivimos con otras personas, pero también con nuestro cansancio, nuestra mochila, nuestros miedos, expectativas, estreses...

Con-vivimos en casa, en el cole, en el trabajo, en el transporte, en la compra... Todos convivimos y, por eso, esta guía es para todas las personas que se relacionan con niños y niñas, chicos y chicas de distintas edades y en distintos espacios, porque **todos**, en nuestra relación con ellos y ellas, **tenemos un rol para promover el buen trato y el respeto**.

Hay muchas herramientas para fomentar la convivencia y en esta pequeña guía de trucos e ideas encontrarás varias. Pero hay una central que se dibuja como la columna vertebral de todas las propuestas que te ofrecemos: la Escucha Activa.

¿Por qué proponemos la Escucha Activa como herramienta fundamental de convivencia? Desde 2015 hemos desarrollado un gran proyecto para reducir la violencia que sufren chicos y chicas. Iniciamos con un trabajo de investigación con chicos y chicas de 10 a 15 años y les preguntamos **qué pensaban ellos**

sobre lo que se podía hacer para reducir la violencia que sufren. Su respuesta fue clara: "Escuchadnos más". "Oír no es lo mismo que escuchar".

Estas frases tan potentes que muchos de ellos nos hacían llegar nos permitieron reflexionar sobre el **adultocentrismo** que nos dificulta escuchar de verdad, sobre las herramientas de resolución de **conflictos** que en muchas ocasiones parecen más un juicio final que un acompañamiento, sobre la importancia de priorizar la **conexión**, sobre el derecho a la **participación** de chicos y chicas, sobre el poder de la **no-violencia**... y mucho más.

Escuchar no se consigue con el órgano auditivo. Para Escuchar hay que prestar atención, hay que estar abierto a cambiarse, modificarse y transformarse por lo que el otro dice, piensa o siente. Escuchar es un acto de amor porque está impregnado de confianza y respeto. Sin escucha no hay convivencia.

A partir de esa investigación centrada en el acto de escuchar quisimos responder a los chicos y las chicas desarrollando la **Campaña Activa la Escucha**. Una campaña para promover la escucha activa a chicos y chicas en todos los ámbitos en los que se relacionan, desde su casa hasta el colegio, los medios de comunicación o las administraciones públicas.

Esta experiencia nos ha ayudado a profundizar en la convivencia y en la escucha, y en sus obstáculos y secretos. Hoy compartimos esta guía para que entre todas podamos seguir fomentando el buen trato y el respeto hacia la infancia y la adolescencia desde cualquier lugar y en cualquier momento a través de la Escucha Activa.

Sabemos que es un reto, pero es posible. Te animamos a ponerlo en marcha Hoy. ¡Activa la Escucha!



8 trucos para mejorar la convivencia

1 Ciao, ciao adultocentrismo

"Deja de comportarte como un niño" "Te callas porque lo digo yo, y punto" "Ya lo entenderás cuando seas mayor"

Mis hijos ya comen huevos. No han tenido que esperar a ser los más importantes de la familia porque ya son **tan importantes como los demás** miembros. Pero no es fácil. En las costumbres, los refranes y las mochilas que arrastramos casi sin darnos cuenta llevamos escondido el adultocentrismo.

¿Adultoqué? **Adultocentrismo**. Esa creencia que nos invita a pensar, hablar y comportarnos bajo la premisa de que **por ser mayores tenemos más derechos**. Es un principio que se sustenta en la desigualdad social y que establece una jerarquía en la que las personas de más edad tienen más poder. En casa, los más poderosos son los padres, las madres o los responsables adultos. Pero también los hermanos mayores se sienten con superioridad, y así se les trata, frente a los pequeños, que son y serán siempre los últimos de la fila.

Además, bajo una mirada adultocéntrica el adulto es el modelo a seguir, se encuentra en la etapa de vida a la que todos queremos llegar, mientras que el **adolescente o el niño parecen un ser incompleto**, en transformación y, por lo tanto, desde esta perspectiva no valdría igual, no estaría al mismo nivel.

¿De qué manera la Escucha Activa nos echa una mano?

"Que no piensen que los menores somos inmaduros y que no podemos pensar con razón." (chico de 13 años)

"He sentido que los adultos tienen más poder y siempre tengo que hacer lo que ellos dicen, que siempre ellos tendrán la razón. Que los niños no sabemos cómo es la vida. Nos toman como tontos."

(chica de 11 años)

Estas son declaraciones¹ que nos hicieron un chico y una chica cuando les preguntamos por ideas para mejorar las relaciones entre adultos y jóvenes. Lo tienen claro: **escucha, respeto e igualdad**. Un triple combinado que parece sencillo, pero para el que debemos liberarnos de ese adultocentrismo que muchas veces nos impide escuchar con sinceridad y aceptarles sin juicio.



Algunas claves sobre las que reflexionar si queremos superar el adultocentrismo:

- 1. Presencia: ¿Alguna vez has hablado sobre un adulto que estaba presente como si no lo estuviera? Con los niños y las niñas es una práctica muy habitual ¿te has preguntado por qué?
- 2. Opiniones: ¿Crees que por ser más pequeños sus opiniones deben contar menos? ¡Deshazte de este prejuicio! La idea de que las personas adultas ordenan y los "peques" acatan corresponde a esa visión de la superioridad de la persona adulta. Chicos y chicas tienen mucho que aportar y, además, su mirada tiene el mismo valor que la nuestra. La infancia tiene una forma diferente de ver las cosas, una forma única y enriquecedora. El adultocentrismo te hace pensar que esa mirada es incompleta o inmadura porque consideramos que la infancia es una etapa cuyo valor consiste en encaminarse hacia la edad adulta, pero los chicos y las chicas tienen valor por sí mismos y sus opiniones también.
- **3. "Llevar la razón":** Nuestros Tests de la Escucha² revelaron que el 41% de las familias piensan que siempre o a menudo su hijo/a necesita su opinión porque es la persona adulta la que suele llevar la razón... así que dedicamos más tiempo en tratar de convencerles que en escucharlos.

- 4. Decisiones: Permitir que tomen más decisiones fomenta su autoestima, su sentido de la responsabilidad y su autonomía. La mayoría de las veces decidimos por ellos porque queremos protegerles, pero, a menudo, esa sobreprotección esconde paternalismo y falta de confianza en sus capacidades. Para permitirles decidir hay que estar dispuestos a compartir ese "poder"; si no, solo estaremos dejándoles opinar en lo que nos interesa.
- 5. Participación: ¿Y si, además de opinar, les dejamos participar? Participar es un derecho de la infancia, tal y como lo dice la Convención de los Derechos del Niño. En la sección "Locos por opinar y participar" te contamos cómo fomentarla, integrarla y aceptarla, entendiendo participar no bajo la idea de "dejarles hacer algunas cosillas decorativas", sino para compartir la implicación.
- **6. Igualdad:** "No por ser pequeños, nuestros derechos son menores", nos dicen muchísimas veces los chicos y las chicas con los que compartimos proyectos. Si los niños o niñas no deben interrumpir a los adultos... tampoco debe ocurrir al revés. Si chicos y chicas deben saber esperar, también deben hacerlo los adultos. En definitiva, el objetivo es mirarnos, sentirnos y tratarnos como iguales.

Declaraciones recogidas en el informe Claves para mejorar la escucha activa en centros educativos realizado por Educo (2022), en el marco de la campaña Activa la Escucha, que toma como fuente un test a 628 personas (451 chicos y chicas, 74 profesores y profesoras y 103 familias): claves-escucha-activa-centros-educativos_1.pdf

² Ibídem, p. 19.



RETO: ¡atrévete a liberarte del Adultocentrismo!

Durante la próxima semana te retamos a que cada vez que hables con un chico o chica de cualquier edad te plantees si estás escuchando su opinión desde la igualdad —de hecho, si le sientes como un igual o consideras que es un ser menor (también en derechos)—, si les permites tomar decisiones y participar aceptando que no siempre será como tú, en tanto que adulto, quieres o esperas. Y quizá, más difícil aún, observa si cuando conversáis estás escuchando sus ideas abiertamente o, en el fondo, solo estás intentando convencerles de que tienes razón. Y cada vez que te pilles en un adultocentrismo, sonríe, no te culpes, lo llevamos arraigado a la mochila, pero identificarlo es el primer paso. ¡A por ello!

Recursos

- Un cuadernillo para adultos → Superando el adultocentrismo, UNICEF (2013): UNICEF-04-SuperandoelAdultocentrismo.pdf
- Un libro para adultos → Cómo hablar para que tus hijos te escuchen y escuchar para que tus hijos te hablen, de Adele Faber y Elaine Mazlish, MEDICI (2013).

2 Amor de hermanos/as, o cómo gestionar los conflictos entre iguales

"Mamaaaaa", golpes, cosas que se caen, un grito, un silencio, un llanto... Los conflictos son inevitables, pero ¿podrían incluso llegar a ser deseables? No nos pasemos...

El colegio y el hogar son los espacios donde fundamentalmente aprendemos a relacionarnos con nuestros iguales. La forma en la que resolvemos nuestras diferencias es lo que nos va conformando como seres sociales y como adultos. Nuestro mejor regalo es aportar las herramientas de las que disponemos para transformar los conflictos en oportunidades para entendernos y comprendernos mejor y para querernos más. Pero todo hay que decirlo, la falta de tiempo, el cansancio y el "haber probado todo" a veces dificultan un buen acompañamiento.

No solo pasa en casa.

Casi un 40% de los chicos y chicas con los que desarrollamos el proyecto Activa la Escucha durante el curso 2021/2022 manifestaron haber sufrido discriminación en algún momento en su centro educativo. Un 25,72 % señaló que había sufrido discriminación a veces; un 8,87 % a menudo, y un 3,5 % siempre.

"A veces me insultan, me dejan sola y más cosas, pero no sé por qué."

(chica de 11 años)

Cuando en un conflicto los chicos y las chicas que lo sufren no tienen aún las herramientas necesarias para resolverlo, el acompañamiento de **una persona adulta puede ayudar**. Saber acompañar en los pequeños conflictos para que se resuelvan de forma adecuada puede ser clave para que no acaben transformándose en conflictos más grandes y para que conlleve un aprendizaje para situaciones similares.



Algunas claves para reflexionar sobre la gestión de conflictos:

- 1. Los conflictos pueden ser oportunidades para entenderse y conocerse mejor. No les tengas miedo. Enfadarse o discutir no es el problema: el problema es que lo hagamos lastimando al otro y recurriendo a la violencia.
- 2. Los conflictos nos permiten construir significados. Los adultos queremos que acabe la discusión lo antes posible, pero dando espacio al tiempo que necesita un conflicto podemos aprender mucho sobre ese chico o chica y sobre las relaciones que tienen entre ellos. Podemos escuchar y entender qué ha significado para ellos lo que ha ocurrido, qué han sentido y qué necesidades y sentimientos subyacen a todo ello.
- **3.** La resolución de conflictos necesita restauración. A veces, en los conflictos subyacen diferencias, a veces, solo desencuentros o malentendidos. Sea como sea, un conflicto puede producir dolor y es necesario restablecer la relación, reconstruir la ruptura y reparar el daño.

Aquí te proponemos un ejercicio para llevar a cabo ante el próximo conflicto que te encuentres: Ante un conflicto la escucha activa es la principal herramienta que debemos utilizar.

RETO: Sácate oportunidades de la manga

- **1. Busca el momento, busca el espacio:** para resolver un conflicto el ambiente que nos rodea va a ser determinante. Hay conflictos que deben resolverse en el preciso momento, pero hay otros que pueden y deben esperar. Analiza y decide cuándo es un buen momento para hablar de lo ocurrido.
- **2. Activa tu escucha:** vacía tu mente de prejuicios y hartazgos. Olvídate de buscar un culpable y prepárate para escuchar de manera abierta y sincera. Tómate el tiempo que necesites. ¿Ya? Vamos allá.
- 3. Acepta las emociones de cada uno y reafírmalas. "Estás muy enfadada, ¿verdad?"
- 4. Dale a cada uno el espacio y el tiempo que necesita para expresar sus sentimientos.
- 5. Nada de culpas: Evita reconstruir hechos desde el juicio: "Decidme: ¿qué ha pasado?". Recuerda... no busques culpables, no seas juez. Empieza a escuchar lo que cada persona necesita expresar. Sin sacar conclusiones. Sigue sin juzgar. Si es necesario, acompaña para profundizar, sobre todo, en cómo se ha sentido cada persona con frases como "entonces lo que quieres decir es que te has sentido...". Una guía que puede ayudarte para que expresen sus emociones y fomentar el entendimiento es pedirles que completen la siguiente frase: "Cuando me hacen/dicen/ocurre que..., yo me siento... y necesito...".

6. Creatividad: a veces, para resolver los conflictos viene bien un poco de creatividad e ingenio. También el humor puede ser un buen aliado si sabes cómo usarlo sin hacer daño, acompañando y poniendo límites cuando sea necesario.

Este intercambio libre y sin prejuicios ayudará a que ambos niños o niñas se entiendan y relajen. Verás que no hacen falta consejos, ni juicios. Evita siempre las comparaciones entre ellos, dales la misma importancia y valor a sus emociones y no tomes partido. Además, si puedes hacer uso de la comunicación no-violenta serás un ejemplo para ellos/as de cómo hablar y poner límites desde el cariño y el respeto.

Recursos

- Un cuento clásico → "¡Julieta, estate quieta!", Rosemary Wells, ed. Alfaguara.
- Un cuento muy divertido → "¡Papá es mío!", llan Brenman, ed. Algar.
- Un cuento muy tierno → "Todos sois mis favoritos", Sam McBratney, ed. Kókinos.

También es una buena práctica confiar en ellos y dejar un tiempo para ver si son capaces de resolver sus conflictos sin violencia. Una vez liberados de nuestro adultocentrismo y desde la confianza en que los conflictos pueden ser también una oportunidad, seguro que nos asombramos descubriendo las capacidades que ellos solos tienen para resolver sus diferencias.

Estas prácticas pueden ser útiles tanto en casa como en el colegio donde, desde Educo, promovemos el buen trato hacia la infancia y entre iguales.



3 ¿Rabietas u oportunidades para crecer?

La rabia nos ayuda a mover toda nuestra energía para defendernos, para parar una injusticia o para avanzar hacia nuevos lugares.

A los tres años comienzan las rabietas. En inglés les llaman "the terrible twos", así que... quizá empiezan un poco antes, vale, a los dos años. Aunque es cierto que hay niños o niñas que a los 12 meses ya empiezan, a los cuatro años se dice que ante la llegada de la madurez cognitiva combinada aún con una autonomía limitada son normales los "arranques repentinos y fuertes", es decir: las rabietas. Pero ¡¿cuánto tiempo va a durar esto?!

Puede desesperar. Sobre todo, porque muchas veces aparecen cuando tienes prisa, cuando estás de los nervios por otras cosas, cuando te encuentras en medio de la calle con las manos ocupadas y está lloviendo... Intensas, repentinas y, además, inoportunas. Pero ¿qué esconden las rabietas? Las rabietas expresan lo que su nombre indica, una explosión descontrolada de rabia, una frustración insoportable, una emoción intensa como un torbellino.

"Todo el mundo sabe enfadarse; pero enfadarse en el momento adecuado, en el lugar oportuno y en el grado justo, es realmente difícil."

Aristóteles, Ética a Nicómaco



Algunas claves para reflexionar sobre las rabietas:

- 1. Son normales: No te juzgues ni juzgues al peque. Forman parte del desarrollo evolutivo y necesario, aunque no todos los niños y niñas las tengan o las tengan en la misma intensidad.
- 2. No son agradables: No suena apetecible vivir una rabieta, ni desde fuera, ni desde dentro. Son una falta de regulación emocional expresada sin tapujos. ¿Recuerdas la última vez que te enfadaste tanto tanto? ¿Cómo te sentiste después? Las emociones no nos invaden para molestar o para "salirnos con la nuestra", sino que son el resultado de un proceso emocional que nos está desbordando y lo que más necesitamos en ese momento es comprensión.
- 3. No son ni buenas ni malas: Simplemente son. La rabia es una respuesta del cuerpo ante una amenaza. Lo que necesitamos trabajar es cómo la expresamos o usamos, pero la rabia es uno de los mecanismos del cuerpo más poderosos para nuestra supervivencia.
- 4. Las personas adultas también tienen rabietas: Sí, en mayor o menor intensidad, más o menos frecuente... pero las personas adultas, a veces, también nos sentimos emocionalmente desbordadas, desesperadas o hipercansadas y reaccionamos a través de la explosión. Recuperemos nuestras claves contra el adultocentrismo y miremos a la infancia con respeto.

RETO: Demuestra tu lado más "zen"

Sabemos que no es fácil, pero para tomárnoslo con humor te proponemos que encuentres tu lado más zen. La próxima vez que te encuentres frente a una rabieta, estés donde estés...

- 1. Mantén la calma: cuando alguien nos grita es difícil, pero respira, no grites ni te alteres. Cuando respondemos a una rabieta con gritos o enfados, se genera en el niño o niña más confusión aún. Recuerda que él o ella tampoco lo está pasando bien y necesita de tu calma. Y recuerda: ¡Jamás se debe pegar a un/a niño/a! La violencia infantil no solo no está justificada nunca, sino que además es un delito.
- **2. Quédate cerquita:** hay peques que necesitan distancia, que no quieren que se les toque o abrace. Lo mejor es respetar sus límites, pero mantenerse cerca para que sientan tu apoyo, cariño y seguridad.
- **3.** Crea una zona de seguridad: Si el niño o niña se puede hacer daño o puede hacer daño a otra persona entonces sí, habrá que acercarse y crear una zona de seguridad en la que pueda expresas sus emociones sin dañar.
- **4. Valida:** si el niño o niña es capaz de expresar sus emociones recuerda escuchar y validar sin juzgar. Lo que siente no está ni bien ni mal, es válido y forma parte de su ser. En medio de la rabieta es mejor no ponerse a razonar... solo escucha, valida o espera.
- **5. Escucha:** una vez pasada la pataleta, en el momento en el que sientas que el peque está abierto a hablar, ESCUCHA. Escucha primero cómo se ha sentido, qué es lo que necesitaba expresar. Luego, podrás explicarle el porqué de tu decisión o de lo ocurrido, poner los límites necesarios o conversar sobre maneras más tranquilas de expresar las emociones, pero antes recuerda: validar.
- **6. Reconstruye:** a veces, después de esa explosión de emociones, un abrazo o una muestra de cariño que le reafirme que todo está bien puede ayudar a su autoestima y seguridad.

Recursos

- Y un buen libro para adultos

 La crianza feliz: cómo cuidar y entender a tu hijo
 de 0 a 6 años, de Rosa Jové (La Esfera de los Libros)

Además, te dejamos un par de trucos para evitar y reducir las rabietas:

- Descanso: el sueño, el hambre y el cansancio nos mantienen en un estado de mayor irascibilidad. En las últimas horas del día, los finales de semana e incluso en las épocas antes de las vacaciones son más propensas las rabietas. También los periodos de mucho estrés o las situaciones de prisa. Procura mantener una rutina de descanso y cuidado.
- Anticipación: al conocer al peque vamos sabiendo qué cosas pueden resultarle más exigentes y podemos cambiar nuestros hábitos, explicar lo que va a ocurrir y adelantarnos al disgusto (sobre todo cuando son más pequeños) o evitar ciertas situaciones. ¿Cuántas veces nos empeñamos en ponerles el abrigo antes de salir a la calle? Cuando son muy peques no saben que fuera hará frío hasta que salen. ¿Es posible esperar a que salga a la calle, sienta el frio y ponerle el abrigo entonces?

4 El tiempo, un tesoro a compartir

"Una hora del día que podamos hablar todas y todos con la mayor libertad." (chica de 11 años)

"Una de las posibles causas son los estímulos externos como móviles, televisión y tabletas que hacen que no exista una concentración necesaria para la escucha activa."

(madre de entre 31 y 50 años)

¡Mañana hablamos que ahora tengo que... (ir a comprar, hacer la cena, hacer una llamada de trabajo)! En nuestra sociedad, el tiempo es un recurso limitado, un tesoro difícil de acumular. Cuando preguntamos a chicos y chicas sobre la falta de escucha, una de las ideas que suelen comentar hace referencia a que las personas adultas les dedicamos poco tiempo. Tenemos un ritmo de vida muy acelerado, donde queda poco espacio para el diálogo. Y este necesita constancia, disposición, dedicación, paciencia e incluso silencio (para dar tiempo a que la otra persona se exprese). Algunas de las causas son los problemas de conciliación familiar y laboral, que suelen estar relacionados con los ritmos y horarios de trabajo laboral, al que se suman las pesadas tareas domésticas. Además, algunas personas se llevan el trabajo extra a casa y otras necesitan del pluriempleo debido a la existencia de trabajos precarios. A esto se añade el estrés que se produce por la falta de tiempo para compaginar la crianza, el ocio o los autocuidados. Porque los autocuidados también son importantes para sentirse bien y estar disponibles para los demás.

Por otro lado, y cada vez más, se realiza un uso desmedido de dispositivos tecnológicos para el teletrabajo, la formación, la comunicación con otras personas, el uso de redes sociales, los procedimientos administrativos (pagos de facturas, trámites municipales, etc.) y para el ocio (ver series o películas, buscar información, etc.). Todas estas cuestiones forman un cóctel de situaciones que hacen que tengamos la sensación de que las agujas de reloj corren rápido. Y en ese tiempo, a menudo, se excluye el que dedicamos a los niños y niñas y se les resta tiempo fundamental para establecer vínculos de confianza y protección. No se trata de sentir culpabilidad porque, a veces, hay situaciones personales que no podemos cambiar a corto plazo, pero sí podemos intentar "crear pequeñas cápsulas de espacio-tiempo" que ayuden a mejorar la escucha activa y el diálogo con nuestros hijos. Los chicos y chicas lo tienen claro y en un encuentro del proyecto Activa la Escucha nos proponían tener ¡al menos 15 minutos al día de escucha activa!



Algunas claves para reflexionar:

- 1. El uso del móvil, un agujero negro del tiempo: ¿te has parado a pensar cuántas veces haces uso del teléfono móvil al día? Si activas en los ajustes de tu móvil la opción de bienestar digital puedes conocer el tiempo que dedicas a WhatsApp, YouTube, búsquedas en Google... Puedes sorprenderte del tiempo empleado en un solo día. Seguramente, mucho de ese tiempo empleado es prescindible.
- 2. ¿Es prioritario lo que estás haciendo en ese momento?: muchas veces las rutinas o la falta de planificación hacen que realicemos tareas innecesarios o poco urgentes y que podrían facilitar los tiempos para el diálogo con nuestros hijos e hijas. Es importante analizar las tareas u obligaciones que pueden esperar, las que podemos delegar en otras personas o en las que podemos ahorrar tiempo para su realización por ser menos importantes. De esta forma podemos establecer prioridades y organizar mejor el tiempo de dedicación a cada cosa.
- 3. ¿Te has parado a pensar qué tiempo puedes compartir? Generalmente, el tiempo a compartir con otras personas es limitado, porque personas adultas y niños y niñas tenemos agendas y responsabilidades distintas. Pero podemos hacer que, al menos, el tiempo que compartamos sea de calidad. Por ejemplo, buscar actividades que gusten a toda la familia (realizar un deporte, visitar un lugar o una persona especial, etc.). Planificar estos momentos en familia puede ser una buena excusa para dialogar y para promover otros tiempos y espacios para pasar juntos. Otra opción es compartir momentos familiares en los que coincidir diariamente, como es el momento

de la cena, en el que se pueden compartir tareas (cocinar, poner la mesa, recoger...) y también charlar, hablar de cómo ha ido el día o planificar alguna actividad para el fin de semana. Si los niños y niñas son pequeños, cuando llega la hora de ir a la cama, leer un cuento y dar las buenas noches pueden ser un buen momento para charlar o dialogar sobre cómo nos les ha ido en el cole y a nosotros en el trabajo.

4. Vísteme despacio, que tengo prisa...

Seguro que has escuchado esta frase. A veces, ir despacio, significa hacer las cosas bien para ahorrar y no despilfarrar tiempo mal empleado. Buscar tiempo con los niños y niñas significa emplearlo en generar confianza y protección y así prevenir posibles problemas que pudieran afectarles (depresión, violencia ejercida por otras personas adultas, acoso escolar, etc.). Es importante que este tiempo sea oportuno, tranquilo, en un espacio agradable y seguro, donde estemos centrados y no haciendo dos cosas a la vez (responder un mensaje de WhatsApp, por ejemplo), que mantengamos el contacto visual y físico y una postura de escucha activa (que nuestros tonos de respuestas sean afectuosos, con tiempos de silencio para que puedan tener su tiempo de contarnos...). Y si tenemos varios hijos, es importante intentar tener momentos de dedicación y escucha a cada uno.

RETO: crear pequeñas cápsulas de espacio-tiempo

- 1. Activa la aplicación de bienestar digital en tu móvil: así podrás saber el tiempo que dedicas a estar conectado. Intenta que cada día sea un poco menos y que el tiempo que ahorras sea para otras tareas más productivas.
- 2. Planifica y prioriza tus tareas: las tareas del trabajo son para realizar durante la jornada laboral; las tareas domésticas... quizás algunas pueden esperar o se puede compartir más. Y quizás puedas decir que no a alguna persona que te propone alguna actividad poco urgente o necesaria.
- **3.** Propón a tu familia un plan especial: piensa en esa actividad que le gusta a todo el mundo y sugiere a la familia organizarla y llevarla a cabo en ese momento en el que podéis juntaros.
- **4.** A la hora de la cena: propón a toda la familia que podáis coincidir, que podáis repartir las tareas, charlar sobre el día o planes futuros, sobre las cosas que os preocupan en ese momento.
- **5. Para establecer el tiempo de diálogo**, busca el momento adecuado para todas las partes: un tiempo tranquilo donde ninguna de las partes esté cansada o tenga prisa, y un espacio agradable. Emplea el tiempo necesario para escuchar de forma asertiva, dando respuestas y escuchando, preguntando lo que no se entiende, asintiendo a lo largo de la conversación, manteniendo contacto visual, empleando un tono cariñoso y afectivo.

Recursos

- Una campaña de UNICEF por la conciliación real https://www.unicef.es/educa/ blog/conciliacion-real
- Una película sobre la importancia de pasar tiempo de calidad con los hijos para ver en familia Mañana empieza todo (Hugo Gélin, 2016). Edad: +7
- Varios libros para conciliar la vida familiar y laboral recogidos en un artículo de EDUCACIÓN 3.0 (educaciontrespuntocero.com)

5 Romper con la expectativa, alimentar la tolerancia

"Que no sabemos aceptar a otra persona distinta a nosotros, creemos que por no tener nuestros gustos o tener alguna característica diferente es peor." (chica de 14 años)

Cuando preguntamos a chicos y chicas por qué piensan que no hay escucha activa entre las personas, una de las ideas más recurrentes que nos señalan es que pensamos que siempre llevamos la razón y nos cuesta aceptar que los demás piensen y sientan diferente. Y esta misma respuesta, el problema de no saber aceptar la diferencia, es otro de los motivos que chicos y chicas identifican como causa de la discriminación que pueden sufrir en sus centros educativos3. Aquí hay (¡al menos!) dos ideas muy interesantes que chicos y chicas nos dicen que se nos están pasando por alto: primero, que pensamos que la razón siempre tiene que ser una (¡la que tengo yo!), y segundo, que a la opinión que no es como esa una, le colocamos delante "un menos" (un signo de restar: la hacemos inferior). ¿Qué podemos hacer para transformar esta manera de pensar?

¿Cómo aprendemos a aceptar la diferencia?

Aceptar la diferencia no es una cuestión de compasión (no tenemos que hacerlo "porque pobrecito el otro"). Es más bien cuestión de comprender la realidad: una persona que no soy yo tiene detrás una historia distinta a la mía, y tendrá siempre una manera diferente de ver el mundo, unos deseos y unas capacidades que no son iguales a las mías (porque si fueran mías, ¡sería yo!). Y al revés... tú no puedes dejar de ser tú: puedes cambiar, pero no dejarás de tener tus propios deseos, que los demás no pueden controlar, porque no son suyos sino tuyos. Esto, que puede parecer de Perogrullo, es algo que los chicos y chicas nos dicen que se nos olvida de manera continua en la vida cotidiana. Así que tal vez una buena idea para aprender a aceptar la diferencia es empezar a mirar la realidad con ojos reales: ni tu hijo, ni tu hija, alumno o alumna, ni ninguna otra persona puede ser tú.

Puedes consultar todas estas ideas en el Informe: Claves para mejorar la escucha activa en centros educativos realizado por Educo (2022), claves-escucha-activa-centros-educativos_1.pdf (windows.net)



Entonces, si las diferencias existen y no puede ser de otra manera..., ¿por qué sería deseable tratar de encajarnos a todos/as en un mismo molde? Es sencillamente un imposible. Deshacernos de esta creencia es importante para saber estar en el mundo de manera más respetuosa con los demás y para aceptar que las personas pueden ser diferentes a nosotros en muchas cosas: en su historia, en su cultura, en su identidad sexoafectiva, en su género, en su edad, en su forma de pensar... Pero, además, deshacernos de esa creencia de que nos podemos encajar en moldes iguales también tiene que ver con romper con las expectativas

abstractas que tenemos sobre nuestros chicos y chicas. ¿Qué espero de mi hijo o de mi hija? Cuando se desenvuelven en su vida, ¿espero que se comporten de una manera y me cabreo o me frustro si no se comportan de la manera en que me gustaría? ¿Cómo de tolerantes o abiertas son mis expectativas?

Las expectativas de familias, profesorado y otras figuras de referencia en general de chicos y chicas pueden dejar muchas huellas en su desarrollo. Que las huellas sean saludables o no para ellos y ellas depende bastante de cómo manejemos las expectativas:



Algunas claves para romper con la expectativa:

- 1. Interrelación no es imposición: las personas, como seres que crecemos de forma sociable, no podemos estar al margen de las creencias e ideas de los demás. Lo que pensamos y lo que sentimos se construye a partir de lo que los demás me devuelven. Pero que esta construcción compartida de significados sea amable o dolorosa en una interacción (es decir, que en la relación con chicos y chicas ampliemos o por el contrario limitemos sus capacidades y su autonomía, les traslademos ideas intolerantes de lo que está bien o mal...) depende de lo mucho o poco que pongamos la escucha en el centro. Cuanto más pongamos una escucha activa en el centro, más compartidas serán las interacciones, porque menos iremos a zanjar la conversación con esa "razón absoluta" que chicos y chicas encuentran intolerante. Abrir las expectativas escuchando a los chicos y chicas es muy importante: tal vez no podemos no tener expectativas porque tenemos deseos e ideas propias, como todo el mundo, pero sí podemos no internar encarcelar a los chicos/as en nuestras propias expectativas. Pasar de la expectativa a la aceptación de la diferencia tiene mucho que ver con escuchar qué tiene que decir el otro (mi hijo, mi hija, mi alumno/a, mi vecino/a...) jy con educar en que hay muchas maneras de hacer las cosas!
- 2. Los niños y las niñas tienen cien lenguajes. Como nos decía Loris Malaguzzi una de las figuras más influyentes de la pedagogía de la escucha, los niños y las niñas tienen cien lenguajes, cien maneras distintas de estar, entender, expresar y disfrutar el mundo. Así

- que ¡no hagamos de la expectativa adulta la norma, porque estaremos haciendo perder a chicos y chicas sus 99 lenguajes!
- **3. Compartir decisiones:** en lugar de imponer mi expectativa, a través del diálogo, podemos tomar mejores decisiones compartidas teniendo en cuenta los deseos, los pensamientos y las maneras de hacer las cosas de cada cual.
- 4. Educar en la diversidad: niños y niñas nacen sin estereotipos ni prejuicios. Estos se adquieren a lo largo de la vida. Por eso, como personas adultas que los y las acompañamos, educar en la intolerancia es educar en futuros problemas: ya sea por acción (por discriminar a las personas por su etnia, cultura o religión, por su identidad sexoafectiva, por su género, por su discapacidad...) o por omisión, porque sabemos que una de las maneras más frecuentes de aprendizaje social en seres humanos, es la imitación de modelos. ¿En tu vida cotidiana y en la de tus hijos/as pasas tiempo con personas de características diferentes a las tuyas o en entornos diferentes a los que vives? ¿Ofreces una visión positiva de la diferencia? Un niño o una niña que crece sin saber o aceptar que la realidad es diversa es una criatura que no disfruta de una parte de la realidad en su vida diaria (la diversidad de todo tipo). Y que tendrá, probablemente, muchos problemas de convivencia en el futuro. El rol de las personas adultas es importante para ampliar la mirada de chicos y chicas hacia la diversidad: estaremos educando en el respeto.

RETO: Cuestiona tus propias expectativas

- 1. Ante una situación donde estén en juego diferentes maneras de hacer las cosas (un conflicto, una situación en la que están influyendo estereotipos o prejuicios...), ¡proponte parar y hazte una serie de preguntas!
 - ¿Tengo expectativas? ¿Cuáles? ¿Tengo una serie de ideas sobre cómo deberían ser las cosas (como se comporta mi hijo/a, cómo debería ser)? ¿Qué esperaba yo que hiciera? ¿Me estoy enfadando o frustrando por las diferencias? Recuerda que educar en la diversidad es más amplio que esto. Una pregunta que te puedes hacer también es: ¿Estoy solo contento/a porque mi hijo/a ha hecho lo que yo quería, porque es como yo quería?
- **2. Volver a la realidad:** ¿es razonable que la realidad se ajuste a mis expectativas? ¿Coincide esto con la diversidad que existe en la situación concreta en la que me encuentro?
- **3.** Amplía la expectativa: abre la escucha a los chicos y chicas. ¿Por qué hacen lo que hacen, cuál es su manera de estar y expresarse en esta determinada situación? Fomenta el diálogo para entender distintos puntos de vista desde la idea de que existen realmente diversos puntos de vista y distintas formas de estar en el mundo.

Recursos

- Cuentos, actividades y mucho más para abordar la diversidad en Infantil y Primaria
 El mundo raro de Mermel. Propuestas didácticas para abordar las diversidades
 y disidencias en INFANTIL y PRIMARIA Feccoocyl
- Un artículo de Educo con ideas para trabajar la diversidad en casa → Aprendiendo a respetar las diferencias (educo.org)
- Un blog para familias sobre pedagogías desde la escucha → Blog 100lenguajes (los100lenguajes.com) como el de la pedagogía de la escucha.
- Una película → Niños sin etiquetas, de Alberto Soler y Concepción Roger, ed. Paidós (2020).

6 Locos por opinar y participar: promover la autonomía

Mejor lo hago yo porque si no, nos eternizamos...
Si les pedimos a los niños que nos digan qué quieren, nos van a pedir un parque de atracciones...

Acaba de nacer un bebé. Va creciendo y a su alrededor nos deshacemos en aplausos cuando va ganando autonomía: la primera vez que coge la cuchara, sus primeros pasos, cuando se lava los dientes, si ya se viste solo... Incluso nos orgullecemos con un: ¡tienen que aprender a hacerlo por sí mismos! Pero, a veces la búsqueda de autonomía se nos atraganta... ¿Las prisas, el estrés, el deseo de seguir involucrando a los niños y niñas en su propio desarrollo, pero no saber cómo hacerlo? Pueden pasar muchas cosas. A veces, sencillamente pensamos que la forma en la que los chicos y chicas hacen las cosas no es la correcta o que sus ideas son irrealizables porque no se ajustan a la realidad y a las posibilidades que tenemos. Pero ¿esto es real?

"Hoy por hoy muchos de nosotros no tenemos muchas propuestas, puesto que estamos acostumbrados a que, de pequeños, no se nos tenga demasiado en cuenta." (chico de 16 años) 4

El año pasado, un chico de 1º de bachillerato participante en el proyecto Activa la Escucha 2022 confesó sentir que nadie le tenía en cuenta. La sobreprotección, no saber realmente escucharlos, no soportar que no hagan las cosas como nos gustaría, o pensar que sabemos mejor que ellos y ellas lo que les conviene, en sus oídos se convierte en un: "no eres capaz, no confío en ti, por eso lo hago todo en tu lugar y tomo decisiones por ti". Este mensaje, por sutil que sea, tiene efectos y consecuencias: puede provocar en ellos un sentimiento de incapacidad, apatía, timidez o agresividad...

Declaraciones recogidas en el Informe Claves para mejorar la escucha activa en centros educativos realizado por Educo (2022), en el marco de la campaña Activa la Escucha, que toma como fuente un test a 628 personas (451 chicos y chicas, 74 profesores y profesoras y 103 familias): claves-escucha-activa-centros-educativos_1.pdf

¿Cómo promover la autonomía?

Aprendemos a hacer las cosas por nosotros mismos cuando las hacemos. La mejor manera de promover la autonomía de chicos y chicas es **facilitar su participación** en todo lo que les afecta, teniendo en cuenta su experiencia y su desarrollo particulares. Pero participar no es solo preguntarles de vez en cuando qué opinan. Es **estar abiertos y abiertas a tener sus ideas en cuenta**: es compartir la capacidad de tomar decisiones, repartiendo tareas y responsabilidades.

Tiene muchos beneficios: cuando facilitamos que chicos y chicas participen activamente en sus vidas, conocen más qué quieren, aceptan responsabilidades, y saben mejor cuáles son sus derechos y cómo pueden ponerlos en práctica. Participar ayuda a desarrollar conocimientos, capacidades y habilidades, tanto a nivel personal como en su relación con los demás, y permite actuar más autónomamente sin depender de una persona adulta. ¿No es esto muy parecido a la autonomía que buscábamos desarrollar en ellos en los primeros años de su vida?

En ese momento sabemos que la posibilidad de participar en cuestiones que les afectan no solo permite adquirir habilidades de tipo ejecutivo (comer o vestirse por sí mismos) sino que también fomenta la autoestima, la confianza, la protección y una mejor interrelación entre las personas... ¡que también se nota en la convivencia! Cuando niños y niñas pequeñas aprenden a desarrollar ciertos hábitos, es porque hemos confiado en ellos y ellas y les hemos permitido ser protagonistas de su propio desarrollo y aprendizaje. ¿Por qué no va a ser igual de importante la autonomía en el resto de la infancia y la adolescencia?





Algunas claves para reflexionar sobre la participación y la autonomía:

- 1. Nadie puede aprender por nadie, y esto se aplica en cualquier etapa de la vida. No solo cuando son muy peques es necesario fomentar su autonomía. Facilitar que participen en lo que les afecta en todas las etapas de su vida tiene beneficios siempre, como una mayor conciencia de sus derechos y deseos, un mayor compromiso y responsabilidad con ellos o mejores habilidades sociales. Participando aprenden a reconocer los propios límites y los de su entorno.
- 2. Respetar sus ritmos. Cada niño o niña es único. Cuando enfrentan una actividad, aunque tú tal vez lo harías diferente, él o ella está practicando sus propias habilidades. La dificultad y el error son parte de la vida y del aprendizaje en general. Pero a veces no hay error: tan solo es que lo hace diferente a ti.
- 3. Autonomía no es sinónimo de desapego.

La figura adulta es muy importante, pero no puede colocarse en cualquier lugar. Cuando nos colocamos arriba, en una mirada adultocéntrica que sabe lo que quiere y necesita el niño o la niña sin tener en cuenta su propia mirada, no ayudamos a su autonomía. Pero hay otros lugares posibles para estar con chicos y chicas: al lado, acompañando a la vez que preguntamos, dialogamos y construimos juntos. Las personas adultas pueden jugar un papel fundamental en la autonomía e independencia de chicos y chicas si están disponibles y abiertas a ayudar a superar retos. ¡Los límites no tienen por qué ponerse desde arriba!

- 4. No nos van a pedir siempre un parque de atracciones. La falta de participación y de confianza en ellos/as es lo que genera que chicos y chicas se sientan menos capacitados para expresar sus opiniones, deseos y propuestas, o que estas propuestas no sean inmediatamente realizables, y no a la inversa. Si introducimos la escucha activa como ingrediente mucho más presente en nuestra vida cotidiana, y si a partir de la receptividad y el diálogo somos capaces de ir comprendiendo, trabajando y respetando sus ideas, estas estarán mucho más aterrizadas.
- 5. La participación fomenta el pensamiento crítico y la protección: aprenden a resolver problemas y desarrollan pensamiento crítico porque se acostumbran a reflexionar, razonar y debatir más. También a protegerse, porque conocen mejor sus capacidades, límites y derechos.



RETO: ¡Ábrete a la participación!

- 1. No respondas por él o por ella: cuando, delante de ti, alguien pregunte algo sobre él o ella, déjale responder. Antes de decidir cosas por él o por ella, pregúntale primero. Es muy probable que sepa mejor que tú qué necesita... y si no, a través de preguntas y diálogo puedes ayudar a desentrañarlo.
- **2. Pregunta** si necesita ayuda o consejo antes de dar la ayuda por supuesta. Y si no hay necesidad... ¡disfruta de que haga las cosas por su cuenta! Recuerda que una manera diferente no es una manera peor de hacer las cosas.
- **3.** Cuando pienses que ha tenido una "idea peregrina", indaga un poco: ¿qué necesita?, ¿qué está pidiendo?, ¿cómo se puede dar forma a esa idea para que se pueda realizar?
- **4.** ¡Prueba a poner en marcha sus ideas! Comparte la toma de decisiones que les afectan con ellos y ellas para que las sientan como propias. Al cabo de un tiempo, ¡a ver si notas diferencias en la convivencia y en la responsabilidad!

Recursos

- Una charla para escuchar con calma sobre la importancia de la autonomía infantil (8 primeros minutos) y la participación.
 — "Los niños y las niñas piensan de otra manera", de Francesco Tonucci.
- Una película sobre la relación entre autonomía y aprendizaje y sobre la horizontalidad o verticalidad en las relaciones entre las personas adultas y la infancia

 La escuela de la vida, de Nicolas Vanier, Radar Films, StudioCanal, Canal+, 2017 (+7 años).

7 El arte de educar sin miedo: la comunicación no violenta

"Como no lo hagas te vas a enterar" "¿A que cojo la zapatilla?" "Este niño lo que necesita es un buen par de tortas" "...que viene el coco y te comerá..."

El miedo, el castigo y la violencia física han formado parte de nuestro ecosistema educativo. Desde castigar arrodillado, dar con la regla en los nudillos o cantar canciones para infundir el miedo a los más pequeños, esta estrategia educativa puede ser muy efectiva en el corto plazo de tiempo, pero a medio y largo plazo reduce la confianza, la autoestima, la cooperación, la comunicación asertiva y la escucha.

No-violencia. Lo escribimos junto para resaltar que cuando escogemos relacionarnos de forma no-violenta estamos escogiendo una actitud ante la vida a favor de la construcción de la paz y el buen trato. Se trata de llevarnos al terreno educativo la cita de Rigoberta Menchú "la paz es mucho más que la ausencia de guerra". Se trata de centrarnos en el amor, el respeto y el cuidado mutuo cuando educamos y también en el establecimiento de normas y límites.

¿Pero qué hacemos cuando estas son las respuestas naturales que nos salen?



Algunas claves para reflexionar:

- 1. Mirarnos por dentro: Si queremos construir de forma diferente, a veces toca deconstruir. Mirarnos por dentro, revisar nuestro pasado, cuestionar nuestras creencias, la forma en la que nos educaron, nuestros miedos... No hablar de un tema o adornarlo para infundir miedo, no es la mejor forma de abordarlo.
- 2. Confiar en la no-violencia: A lo largo de la crianza y la educación dudamos de nuestras herramientas, sobre todo cuando son novedosas. También otras personas nos hacen dudar cuando nos juzgan. Pero está demostrado que los castigos basados en gritos, insultos, amenazas, humillaciones, azotes o cachetes no son efectivos y causan dolor, tristeza, miedo, soledad, culpabilidad y baja autoestima. Confía en la noviolencia.
- 3. Somos el modelo: Las herramientas que utilizamos para resolver los conflictos entre iguales o con adultos y la forma en la que hablamos, nos expresamos o comportamos son el modelo que realmente aprenden los chicos y chicas. Si usamos el miedo, los gritos o las amenazas para guiarles, les enseñaremos a hacer lo mismo. La ternura, el cariño y el respeto deben guiar nuestras relaciones.

- 4. Agresividad ≠ Violencia: La agresividad es una reacción del cuerpo que puede servirnos para defendernos de un ataque. Puede ser utilizada de forma positiva. En cambio, la violencia siempre es negativa porque implica un abuso de poder y busca hacer daño. No uses la violencia, no abuses de tu poder, ni física ni verbalmente.
- **5. Las caras de la violencia:** La violencia no solo es una agresión física. También se puede ejercer violencia verbal contra los niños y las niñas como las amenazas, los insultos o las vejaciones.
- **6. Bienvenidos los conflictos:** como hemos visto en trucos anteriores no se trata de evitar los conflictos sino de transformarlos en oportunidades para resolverlos desde el respeto y el amor.



RETO: Algunos trucos para educar en positivo:

- 1. Respetar y fomentar su autonomía: los chicos y chicas tienen muchas ganas de participar y hacer cosas. Prepara un cuadro con un reparto de tareas en casa. Si fomentamos su autonomía y respetamos su forma de hacer las cosas les estaremos ayudando a ser quienes quieren ser, incluso cuando no sale bien. Queremos que pongan la mesa, pero si al ponerla se rompen los platos... ¿les regañamos? ("siempre tan patoso...") ¿o les ayudamos a limpiarlo y seguir adelante?
- 2. Protegerles de los riesgos reales: La sobreprotección responde a nuestros miedos como adultos y acaba paralizando y desmovilizando. Sin embargo, sí es fundamental protegerles de los riesgos reales poniendo los límites que sean necesarios y, sobre todo, enseñarles a reconocer los riesgos y a evitar los posibles peligros sin usar el miedo y confiando en ellos.
- **3. Enseña a poner límites:** Toda relación implica poner límites y aceptarlos. Compartir con el otro lo que te gusta y lo que no, lo que necesitas, lo que te hace sentir bien. Y escuchar lo que la otra persona necesita. No tengas miedo a la hora de **poner límites** sanos con niños y niñas.
- 4. Comunicación y empatía: La comunicación no violenta es la clave. Para ponerla en práctica hay que ser muy conscientes de nuestro estado anímico, nuestros miedos y emociones... También debemos priorizar Escuchar, y escuchar desde la apertura y el respeto. Una comunicación sana, empática y habitual es la base de una buena relación. ¿Quieres un truco para iniciar conversaciones? ¡Prueba este juego! Escoge un momento al día para contar dos verdades y una mentira sobre lo que ha ocurrido hoy o ayer. Las demás personas tienen que averiguar cuál es la mentira. Este truco da pie para iniciar conversaciones sobre nosotros y nuestras vivencias.
- **5.** Normas en conjunto: si hablamos de las normas de convivencia que queremos entre todas las personas, las consensuamos y compartimos, será más fácil que todos las cumplamos.

Recursos

- Dos películas para promover la Noviolencia
 - → Bichos: una aventura en miniatura (Walt Disney y Pixar, 1998). En la película se nos presenta la cooperación y la creatividad como potentes herramientas para resolver conflictos sin necesidad de utilizar la violencia.
 - → Cómo entrenar a tu dragón (Dream Works Animation, 2010). La película presenta la dificultad que supone el hecho de romper con las creencias y formas violentas que están culturalmente establecidas. Pero el protagonista, a través del ejemplo, lo consigue. Representa la forma de muchas revoluciones noviolentas, donde la desobediencia y la acción llevan a un cambio significativo a nivel social y cultural.
- Y un buen libro → Resolver los conflictos con la comunicación no violenta, de Marshall
 B. Rosenberg, ed. Alcanto (2011).

8 Ahora sí: activa la escucha, desarrolla tus capacidades

"La falta de escucha activa se puede deber a la falta de interés en los otros y la falta de empatía." (chico de 16 años)

"La escucha, no la imitación, tal vez sea la forma más sincera de halago."

Joyce Brothers

¡Hemos llegado al último reto de la campaña! ¿Cómo lo ves? ¿Sientes que ahora tienes más herramientas para escuchar a los niños y niñas? Vamos a intentar dar un paso más...

En este recorrido hemos intentado ofrecer trucos, consejos y herramientas sencillas que fomentan el diálogo igualitario en base a la comunicación no-violenta, la disciplina positiva y la educación emocional, con ideas prácticas para familias y personas que trabajan con niños y niñas. Pero no podemos bajar la guardia. Las familias que han participado en los Tests de la Escucha nos han dicho que las personas adultas en general, las familias y el profesorado necesitamos aún un empujoncito para dialogar mejor con chicos y chicas. Sin embargo, en la sociedad, generalmente, se ve a los niños y niñas como seres incapaces, y, a menudo, las personas adultas no reconocemos nuestra incapacidad para escuchar activamente. Quizás no tenemos tiempo de hacer cursos o talleres, pero podemos intentar aprender de la vida cotidiana. Porque el acto de escuchar es como el deporte... depende de entrenar nuestras aptitudes, es decir, de aprovechar las situaciones cotidianas como si fueran el gimnasio donde aprender a comunicarnos mejor para favorecer el diálogo, la confianza, la participación y la implicación de los chicos y

chicas sin que nos influyan las prisas, el estrés, las preocupaciones, los estereotipos, etc. Pero también es importante **tener la actitud** de querer mejorar y aprender a través de las otras personas, aunque sean niños y niñas.



Algunas claves para reflexionar:

1. Cuestión de aptitud, pero también de actitud: Tener una clara disposición a querer aprender y enriquecernos de las personas que tenemos delante, aunque sean niños. Se trata de reconocer el aprendizaje que supone escuchar a los demás. Además, la escucha activa a niños y niñas, nos ayuda a desarrollar nuestra creatividad. Esto nos hace replantearnos el rol de adulto "que sabe todo lo que necesita un niño o niña", para que se dé valor a la interpretación de lo que se escucha, nos afecte y reconozcamos los posibles nuevos valores, perspectivas y formas creativas de resolver problemas que adquirimos en esa escucha. Con humildad, paciencia y predisposición, podemos abrirnos a conocer nuevas formas de comunicación más respetuosas con los niños y niñas y adolescentes y, a la vez, más enriquecedoras para nuestro desarrollo personal.

2. ¿Has oído hablar de las neuronas espejo? La escucha activa también fomenta actitudes positivas que sirvan de ejemplos a otras personas que nos rodean. Los neurólogos descubrieron que las denominadas neuronas espejo se activan cuando vemos hacer cosas a otras personas. Es decir, el ser humano, de forma instintiva aprende por imitación. La imitación tiene mucho que ver con la empatía y la reciprocidad, es decir, el ponerse en el lugar del otro. Si mostramos actitudes de escucha activa y ponemos en práctica las propuestas de retos anteriores en diversos espacios (la calle, en la puerta del colegio, en el supermercado...) delante de la gente que nos rodea, estamos mostrando un ejemplo, una cultura de buen trato que puede resultar de ejemplo y ser imitada posteriormente por otras personas.

RETO: ¡Seamos semilla del buen trato!

- 1. Que en cada momento de escucha seamos conscientes de lo que estamos aprendiendo. Cuando estés escuchando a un niño o niña, escúchalo atentamente con la intención de aprender. ¡Pregunta! Así podrá expresar mejor sus ideas y tu entenderás más sus puntos de vista, su interpretación de posibles hechos o circunstancias, sus propuestas creativas. Extrae ideas y conclusiones que te ayuden a reflexionar y adquirir las nuevas perspectivas que te está ofreciendo del tema del que estéis dialogando. ¿Te animas a compartir lo que has aprendido con otras personas? Y esto se enlaza con la siguiente propuesta:
- 2. Activemos las neuronas espejo de otras personas. Te invitamos a poner en práctica todo lo aprendido en los retos anteriores delante de otras personas: en la calle, en la puerta del colegio, en el supermercado.... Por ejemplo, no grites a los niños y niñas delante de otras personas, contesta con paciencia, con preguntas motivadoras de diálogo. En las conversaciones con otras personas adultas, trasmite lo que has aprendido al escuchar a los niños y niñas. Si otras personas aprenden por imitación, que vean en ti un ejemplo. ¡Seamos la semilla del buen trato!

Recursos

- Un interesante artículo sobre las neuronas espejo Conoce a las neuronas espejo La Mente es Maravillosa
- Un libro para adultos \rightarrow El arte de escuchar, de Julia Cameron, ed. Aguilar (2022).

Educo: la educación cura, protege y empodera

Desde Educo queremos un mundo en el que todos los niños y niñas disfruten plenamente de sus derechos y de una vida digna. Necesitamos un cambio profundo, estable y duradero que nos asegure mejorar la vida de millones de niños y niñas y, por eso, desde Educo apostamos por la Educación. Porque la educación cura, protege y empodera. Previene la violencia, iguala oportunidades y soluciona conflictos. La educación crea presente y también fututo.

Somos Educo, una ONG que trabaja en 14 países y desde hace más de 30 años por el bienestar y los derechos de la infancia, en especial el derecho a recibir una educación de calidad. Con más de 170 proyectos de acción social y ayuda humanitaria, acompañamos a casi 1 millón de niños y niñas, especialmente a los que viven en situación de vulnerabilidad, pobreza o falta de oportunidades. Pase lo que pase, nada nos detiene: ante cualquier crisis, conflicto armado o emergencia, la educación no puede parar. En España somos un actor relevante en temas de bienestar y derechos de la infancia. Aportamos una visión global de la situación de la infancia y actuamos mediante acciones de investigación, intervención, incidencia política y movilización de la ciudadanía.

Queremos acompañar a niñas, niños y adolescentes para promover ambientes de cambio y buen trato que les permitan empoderarse, hacer realidad sus derechos en entornos libres de violencia, reconocerse en esos derechos y crecer como personas que

ejercen su ciudadanía activamente. Todo ello, de la mano de familias, centros educativos, entidades sociales, administración pública, plataformas de infancia y cooperación, así como otros actores relacionados con la infancia. Todo ello, de tu mano, si quieres.

Esta guía "8 trucos para mejorar la convivencia. Guía práctica para una escucha activa" forma parte de nuestra Campaña Activa la Escucha. Una campaña que tiene el objetivo principal de visibilizar la importancia de la escucha y crear espacios de escucha activa a niños, niñas y adolescentes. Son las personas protagonistas de la campaña las que nos reiteran una y otra vez la importancia de la escucha y es así como se crean comunidades comprometidas con la escucha hacia niños, niñas y adolescentes. Los principales destinatarios e impulsores son por tanto los propios chicos y chicas, y también las personas adultas que les rodean en su comunidad educativa: profesorado, familias, personal no docente y asociaciones, así como entidades sociales del entorno. Además, la campaña trata de implicar a otros actores sociales relevantes para dar difusión y para hacer cumplir sus derechos como pueden ser los medios de comunicación y diversas administraciones públicas.

Esperamos que te haya sido muy útil y te invitamos a conocer la página <u>www.educo.org/activa-la-escucha/</u>, donde podrás seguir profundizando en el poder de la escucha y obtener herramientas para impulsarla en distintos ámbitos de relación con chicos y chicas. ¡Activa la Escucha!

