



Comunicarnos bien para vivir mejor



¿Te has planteado alguna vez que **es imposible no comunicar**? Incluso cuando nos proponemos firmemente no hacerlo, transmitimos con nuestro cuerpo, con la mirada, con el gesto de nuestra cara... que algo nos gusta o nos disgusta, que nos sentimos mal por algún motivo, que deseamos huir de una situación o que queremos mostrar indiferencia. Siendo conscientes de esto y teniendo en cuenta que cada día vivimos infinidad de situaciones de comunicación (en nuestra familia, en el médico, en la panadería, en la comunidad de vecinos...), quizá sea bueno **cuidar** la forma en la que expresamos nuestras ideas y sentimientos, **el modo en que nos comunicamos con los demás**.

Hagamos una “**receta**” que contenga los mejores ingredientes **para una buena comunicación**:



- Necesitamos grandes dosis de **EMPATÍA**, de capacidad para ponernos en el lugar del otro, de comprender lo que vive y siente.
- Añadamos **ESCUCHA ACTIVA** en cantidad: cuando escuchamos activamente ponemos todos nuestros sentidos en lo que dice la otra persona, volcamos toda nuestra energía en entender lo que nos quiere decir y la otra parte nota con claridad que la estamos escuchando. Esto es algo que quien escucha debe proponerse, porque en muchas ocasiones, mientras el otro habla, estamos más pendientes de lo que vamos a responder que de lo que la persona que tenemos delante nos quiere comunicar.
- No olvidemos la **ASERTIVIDAD**, la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atender contra los demás.
- Dejemos que el **RESPECTO** lo empape todo: bajo el paraguas del respeto cabe mucho más que bajo el de la intolerancia o la desconsideración. Pensar que la opinión de los demás tiene tanto valor como la propia nos permite comunicarnos de manera fluida y fresca. Sentarse a hablar desde el respeto nos hace avanzar en





el camino, llegar mejor y más lejos. Sin respeto, por el contrario, cerramos la puerta a la negociación, al entendimiento y al crecimiento.

Tener en cuenta estos aspectos **dará calidad a las relaciones** que establecemos en todos los ámbitos de nuestra vida, entre los que se encuentra el colegio de nuestros hijos: si en la **comunicación entre padres y profesores** existe empatía, escucha activa, asertividad y respeto afrontaremos las dificultades de manera natural, sentiremos que **nos une el mismo interés, trabajaremos codo con codo y nuestros hijos**



progresarán, crecerán y superarán los obstáculos con la certeza de que quienes se preocupan por su educación se valoran y se aprecian, hablar con franqueza y respeto, están en permanente contacto y trabajan juntos en su favor.