



apuntes e_mocionales



Asociación Aragonesa de
Psicopedagogía

Noemí Gallego López

PSICÓLOGA Y ORIENTADORA EDUCATIVA
@laorientadorica

Ni contigo, ni contra ti

Tratar de escuchar y comprender posiciones diferentes a las nuestras nos enriquece como personas y nos permite ampliar la visión del mundo que nos rodea



FREEPICK

Entender y respetar no quiere decir que todos debemos tener las mismas ideas.

Cuando coincidimos con alguien que comparte nuestras ideas y valores no podemos evitar escucharnos o mantener una conversación que nos hace sentir comprendidos. Podemos pasar horas hablando de un mismo tema, ¡por fin hay alguien que nos entiende! Pero, no siempre es así, ¿verdad? ¿qué pasa cuando escuchamos a una persona con ideas tan diferentes a las nuestras?

A nuestro cerebro le gusta escuchar a aquellas personas que piensan como nosotros, le hace sentirse bien. Sin embargo, cuando escucha ideas que considera no compatibles con las nuestras, comienza a pensar que esa persona está equivocada, no sabe lo que dice, no lo ha meditado lo suficiente y solo habla tonterías. Así que, su solución es sencilla. Simplemente, las evita.

Si nos centramos en escuchar únicamente aquello que confirma nuestros pensamientos, nuestra visión del mundo quedará «a salvo» y hasta es posible que se vuelva extrema. No hay nada que lo cuestione, no hay discusión posible, pero ¿realmente es esto positivo? Un pequeño spoiler: No.

Hay dos hechos innegables. El primero, es que nuestras ideas se han construido a partir de nuestras experiencias y relaciones con el medio en el que vivimos, con nosotros mismos y con los demás. Están basadas en lo que hemos vivido y en nuestras circunstancias particulares. Por eso, nadie verá nunca el mundo igual a ti, porque nadie ha vivido tu vida, solo tú.

El segundo hecho, es que somos seres sociales. Estamos rodeados de tantas personas que es extremadamente difícil que todas pensemos igual en diversos temas. Siempre vamos a escuchar ideas muy diferentes a las nuestras, incluso contrarias. Ahora te pregunto, ¿nos beneficia encerrarnos en un solo modo de ver las cosas?

Tratar de escuchar y comprender posiciones diferentes a la nuestra nos enriquece. Es una gran oportunidad para ampliar la visión que tenemos sobre el mundo que nos rodea y lo mejor de todo, es que es posible.

Explicar nuestras convicciones con claridad y escuchar desde el respeto es un gran paso para lograrlo. Respetar y comprender una idea, que puedes incluso no compartir,

no hace que esa idea se convierta automáticamente en propia. No se trata de convencer o ser convencido/a, la meta está muy alejada de hacer cambiar de idea a alguien. Consiste únicamente en escuchar, entender y respetar, del mismo modo que nos gusta que nos escuchen, nos entiendan y, por supuesto, nos respeten.

Podemos empezar por unos sencillos pasos que nos ayudarán a escuchar:

1. Dale tiempo para explicarse, respeta los turnos de conversación, ya llegará el tuyo.
2. Haz preguntas, aunque creas que sabes la respuesta, quizá te sorprenda su modo de verlo.
3. Pregúntale sobre su vida (respetando siempre su privacidad), recuerda que nuestras ideas son fruto de experiencias y es posible que comprendas mejor cómo ha llegado a esas convicciones.
4. Disfruta de la conversación, estás abriendo la puerta a un nuevo mundo.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_ escritos



Isabel Polo

3º DE LA ESO. CENTRO SAN VALERO

TAL VEZ QUIZÁS

Quizás el tiempo pasó demasiado rápido, pero hace tiempo que no escribo. Quizás ya no estás en mi cabeza y hayas por fin dejado de dar vueltas sobre mí. Ya no estás cada noche antes de irme a dormir, ni cuando me levanto por las mañanas. Ya no eres ese sonido tan buscado que molesta pero necesitas escuchar a cada rato. Ya no eres la comida favorita de mis ojos y quizás dejaste de ser mi problema favorito. No significa que ya no esté a tu lado, ni que ya no me sienta a escucharte. Significa que dejé de escribir páginas sobre ti, para que acaben en el fondo de mi basura. Sin un destino al que llegar, sin una motivación a la que seguir. Estoy alegre por ello, y aunque no lo sepas, también lo estarás. Necesitaba apagar la lámpara de noche que estaba entre nosotros. Para poder por fin descansar lo que solo pasaba en mi. Porque a la discoteca del amor, hacen falta dos personas. Y seguramente tú ya tengas una pareja de baile. Ya no necesitaré de tus pulmones para respirar, quizás quemé por un tiempo. Pero, estaré bien. Ya que tú también lo estarás. Al final de todo el sufrimiento, me has enseñado muchas cosas. Y necesito que tú seas feliz, sea o no sea conmigo. Porque a pesar de todo, te quiero y quiero que también quieras como yo he llegado a quererte. Cerraré esta página del libro y lo quemaré en el fuego de mis lágrimas. Para cerrar este capítulo y poder por fin. Mirarte a los ojos sin que duela respirar.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de
ayuda contra el acoso
escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS

GOBIERNO
DE ARAGON
Departamento de Educación,
Cultura y Deporte