Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La comunicación eficaz, es importante en la escuela

¿Qué es la comunicación?

La comunicación es el intercambio de información con uno mismo y con los demás. Marca una forma de relación, ya que hagamos lo que hagamos, estamos comunicando (interés, amor, respeto, desprecio, etc). Por tanto, es importante tener formación para poderla ejercer (y enseñar) de forma adecuada.

La escuela (junto a la familia) es uno de los núcleos básicos de formación cognitiva, emocional y de valores en los niños. Por ello, comunicarse adecuadamente en este sistema, permite aprender a desarrollarnos como personas y a socializarnos mejor.

Formas de comunicación

Para el humano es imposible no comunicar. Con palabras y frases nos comunicamos de forma "verbal". El tono, los gestos, la intensidad y tono de la voz, matizan lo que decimos. Esta comunicación se llama "no verbal". Ambas son importantes. Se comunica con "lo que se dice", con lo que “no se dice” y también (y mucho), con el "cómo se dice".

En el acto comunicativo ocurren muchas cosas: información, educación, afecto, agresión, enseñanza, solicitud, ordenanza, etc. Según los resultados de nuestra forma de comunicar (pragmática de la comunicación), podemos decir que la comunicación ha sido eficaz (positiva) o negativa (ineficaz o contraproducente).

¿Por qué es importante comunicarse bien?

Porque beneficia a cada miembro del sistema educativo, permite conocernos mejor y es imprescindible para el desarrollo y el buen funcionamiento de cualquier institución social. Desde un punto de vista pedagógico es esencial, debiendo ser un valor nuclear y transversal en la filosofía de la escuela/colegio.

¿Cómo se enseña a comunicar bien?

Enseñando a escuchar activamente, a auto-observarnos y a expresarnos de forma proactiva, respetuosa y asertiva. Saber qué nos ocurre a nosotros mismos (y a los demás cuando nos lo cuentan), es importante para las relaciones empáticamente sanas.

Para ello hay que crear espacios adecuados, sirviendo los maestros/profesores de modelos “comunicativos”. Nada fácil: pero el “modelaje” en la infancia, es la forma más segura y directa de aprender. Si esto se realiza de forma segura, podremos “nombrar” lo que sentimos, lo que queremos, lo que no queremos, lo que nos ocurre o se nos

ocurre. Y una vez “nombrado”, podérselo comunicar a otros, de forma no violenta, asertiva y clara.

La base de enseñar una comunicación positiva (o no violenta), es la intención de favorecer el adecuado crecimiento emocional, sensación de valía, autoconcepto positivo, la claridad y el respeto de los alumnos. La buena comunicación facilita la educación, el vínculo, las buenas relaciones y el crecimiento personal, moral y social.

Amenazas a la buena comunicación

Algunas circunstancias y actitudes no favorecen la buena comunicación:

- La falta de tiempo. Vivimos en una sociedad de “la prisa”, donde queda poco tiempo para conversar con tranquilidad, ecuanimidad y sosiego. Más que hablar, "hacemos cosas".
- Las nuevas tecnologías de comunicación virtual. El teléfono, los chats y las redes sociales invaden cada vez más nuestras vidas y las de nuestros alumnos. Se están convirtiendo en amenazas a la comunicación interpersonal. Con los avances tecnológicos, los actos comunicativos cara a cara son cada vez menos frecuentes.
- El entorno de aula inadecuado. Trabajar con clases saturadas, con falta de personal, dando por hecho que muchos de los valores y la educación emocional, deberían venir enseñados de casa. El que a veces no sea así, coloca a los profesores en situaciones de dificultad y frustración.
- Los juicios de valor que “etiquetan” a las personas. Producen actitudes defensivas y dificultan la reflexión.
- Los problemas y los cambios que forman parte de la vida, a nivel personal y social, si no se nombran y elaboran adecuadamente, pueden amenazar la comunicación.
- Los conflictos. Cuando hay cansancio, discrepancias o choques de valores, la comunicación positiva puede verse amenazada.
- La falta de habilidades comunicativas. Algunas personas tienen dificultades en las relaciones ya que no saben comunicarse adecuadamente. Esto afecta muchas facetas de su vida y de los que conviven con ellos.

¿Cómo comunicarnos bien?

Los niños suelen aprender a comunicarse bien si el espacio y el clima escolar y familiar lo favorecen. La forma que tienen los padres y los profesores de comunicarse entre sí y con ellos, son el ejemplo que seguirán.

Saber escuchar, hablar sinceramente, mantener una actitud asertiva y mostrar empatía y curiosidad (sin pre-juicios), son algunas de las actitudes para promover un buen clima de diálogo en clase. Saber que “discrepar” es algo natural y saludable, nos ayudará a enseñar al alumnado la importancia de tener en cuenta otras opiniones o formas de ver la realidad.

Enseñar a fundamentar o dar razones, de nuestros diferentes puntos de vista, nos ayuda a comunicarnos mejor (y nos clarifica a nivel emocional y mental). Además deliberar en el aula (fundamentar nuestra visión y estar abierto a las razones del otro con respeto y curiosidad), crea espacios de serenidad, respeto, crecimiento y aprendizaje. Los juicios de valor o las etiquetas ("eres un...") entorpecen el diálogo. El sentido del humor y el respeto, lo facilitan.

¿Cómo favorecer la comunicación en clase?

Crear espacios para propiciar la comunicación, ante los problemas que aparecen a diario, es una excelente estrategia. Bien en el momento, o en tutorías. Tienen que ser momentos placenteros, donde se muestre interés

(no solo control) y ganas de entender lo ocurrido.

Hay que escuchar con genuina atención, respeto y curiosidad la visión del “otro”. Esto es fundamental, pero muy desafiante en una clase llena de alumnos inquietos. Guardar silencio al escuchar, respetar los turnos sin interrumpir, crear un espacio seguro, manteniendo la mirada y haciendo barridos visuales para incluir a todos los alumnos, forma parte del “setting”. Además hay que dar claves de que escuchamos, asintiendo, preguntando, clarificando y eliminando distracciones. Como profesores tenemos que conseguir significar ese momento como “especial”.

Los niños pasan por distintas facetas en su crecimiento. Por ello, la forma de comunicarnos, tiene que ser diferente según su edad. Los temas de conversación tienen que tener interés para el alumnado. Es importante hablar en función de lo que pregunten, adecuando el tema a su capacidad emocional y cognitiva. Pedir su parecer y opinión si es pertinente. Considerarlos interlocutores válidos hará que se sientan importantes y respetados. También se favorece la maduración, la escucha y las relaciones saludables.

Siempre que se pueda, habrá que dar la información de forma positiva, describiendo conductas, sin involucrar negativamente a la “persona”: “Juan, cuando interrumpes o insultas a María, dificultas que te podamos escuchar, y sin querer, haces sentir mal a tu compañera”.

A la hora de colocar límites en clase, es importante que los niños sepan de antemano cual es el encuadre, qué se espera de su comportamiento y qué va a ocurrir si traspasan límites acordados. Es importante que las normas acerca de la comunicación, queden claras, bien explicadas y a poder ser, acordadas (o al menos entendidas). Esto debe formar parte de la filosofía escolar.

Algunos valores que tendremos que demostrar para enseñar a comunicar:

- Ser respetuoso. No insultar ni etiquetar. Procurar no enjuiciar ya que es la mayor amenaza a la adecuada comunicación.
- Ser honestos y veraces (de acuerdo a su desarrollo).
- Favorecer la expresión de sentimientos de forma segura, como algo saludable. Si se ayuda a “poner en palabras lo que se siente”, se favorecen conductas más maduras al conectar con nuestras necesidades. Además aprender a expresarlas de forma que se escuchen y atiendan más fácilmente, refuerza este aprendizaje.

Conclusión:

Comunicarse bien es imprescindible para desarrollarnos como personas. Saber esto, no quita las dificultades de tener que hacerlo en la escuela/colegio/instituto, en un momento sociohistórico complejo. Una sociedad tan variada en valores, tan estresada, llena de prisa y falta de tiempo, dificulta pararse a reflexionar y controlar “lo que pienso y lo que digo”. Menos aún, en clases masificadas donde la prioridad es impartir conocimientos. **Sin embargo, es en las familias y en el colegio donde se va a dar la mayor posibilidad de aprender y desarrollar nuestras habilidades comunicativas. Parece un imperativo ético y pedagógico, exigir el tiempo, la formación, el espacio y el personal adecuado para poder hacerlo de forma efectiva, universal y transversal.**

Fecha de publicación: 9-02-2023

Autor/es:

- Concepción Bonet de Luna. Pediatra. . Consultas del adolescente Hospital universitario infantil La Paz. Madrid.