|  |  |
| --- | --- |
| **COLEGIO EMILIA RIQUELME****GUIA DE TRABAJO 5** **PERIODO 3** |  |
| **Fecha:****Julio 27-31 de 2020** | **Grado:****7°** | **Área:** **Ética y valores**  | **Profesora:****Hna. Luz Adiela Arredondo** |

Muy queridas estudiantes:

Buenos días, las invito a abrir el recinto de su hogar y de sus corazones al amor de Dios, invítenlo a quedarse allí, es en El y con El como podremos superar las dificultades, Él nos da la sabiduría y fuerza en las luchas diarias, acojámonos también a nuestra Madre Celestial, María, como buena Madre nos cuida y protege.

Bendiciones en esta nueva semana.

**ESCUCHAR ES SALUDABLE**

**“Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no has hecho lo que yo te pedí. Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué yo no debería sentirme así, estas pisoteando mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tu sientes que debes hacer algo para resolver mis problemas, me has fallado por muy extraño que esto parezca” cuando te pido que me escuches, es eso lo que quiero y nada más. Todo lo que tienes que hacer es mirarme a los ojos prestarme atención y escucharme y nada más.”**

Sind duda alguna, la capacidad de hablar del ser humano es un derecho fundamental. Tanto es así, que en algunas comunidades humanas y determinadas culturas familiares o étnicas se castiga a la persona con el silencio, se quita temporalmente el derecho de hablar, como sanción.

 Pero, el ser humano no se puede dedicar a hablar solamente, necesita dialogar y para ello no tiene una opción diferente que escuchar, guardar silencio mientras su interlocutor habla. Esto es algo que también hay que aprender; parece que es más fácil hablar que escuchar. Cada persona quiere ser protagonista y hacer reconocer lo que piensa o lo que desea.

“Una palabra compartida, exige el momento del silencio. El maestro habla y el alumno, escucha”, decía Aristóteles. En ese momento el Yo me está prohibido (…). Está puesta en suspenso de la interlocución impone un silencio, y este silencio es bueno. No menoscaba el derecho a hablar, sino que enseña su precio” (J. F. Lyotard). Este escuchar al otro, es en cierta forma, una manera de hacer relevo en la conversación, la palabra de mi interlocutor tiene validez en la medida que la escuche y de análoga manera la mía tiene validez en la medida que la escuche y de análoga manera la mía tiene validez y reconocimiento en la medida que mi interlocutor me escuche.

En este sentido, escuchar es también signo de respeto. Escuchar es decir sin hablar que lo que el otro dice me importa, vale la pena, tiene validez. Escuchar es reconocer, sin interrumpir que la situación del otro es muy importante, la más importante en el momento. Escuchar es permitir al otro que se abra confiadamente a la inteligencia de quien le escucha, es permitir que el otro llegue hasta mí, hasta mi mente y mi corazón, es sencillamente permitir que la trascendencia humana se haga realidad.

Lo más común es que toda persona quiera expresar sus ideas, pensamientos, inquietudes o problemas y alguien tiene que escuchar. Si no adquirimos el hábito de escuchar, por estar hablando, llegaremos a un estado tal que no escucharemos lo que los otros nos dicen, sino lo que estamos dispuestos a oír.

 ¿Quién gana más, quien habla o escucha? Según datos procesados por Leonardo Buscaglia, el orador puede procesar 125 palabras por minuto, mientras que el oyente puede procesar entre 400 y 600 palabras por minuto. Perdemos mucho por no escuchar; no sólo perdemos conocimiento, sino que perdemos oportunidades para construir la CONVIVENCIA las buenas relaciones y el bienestar comunitario; y, hasta arriesgamos la salud.

Investigaciones realizadas durante veinte años por James Lynch (1987) han demostrado que “al tiempo que pronunciamos palabras, también hablamos con cada fibra de nuestro ser. Este lenguaje del corazón es integral a la salud y a la vida emocional de todos. Es más saludable escuchar que hablar. La presión arterial es más alta cuando la persona habla que cuando escucha. De tal manera que para disfrutar de una conversación y al mismo tiempo tener baja la presión, lo mejor es escuchar más, respirar regularmente al hablar, alternando entre hablar prestar atención a lo que los demás dicen. El aumento de la presión sanguínea es equilibrado por una rápida disminución, cuando escuchamos”.

Escuchar no es sólo importante en la convivencia humana, sino que también, a nivel personal, es bueno para la salud. Por no escuchar, no sólo afectamos reacciones las reacciones de nuestro corazón, sino que nos perdemos el canto de los pájaros, los sonidos del silencio, las palabras de saludo, los mensajes de bienestar, así como las voces de quienes nos llaman, nos reclaman, nos solicitan porque nos necesitan y, reconocen en nosotros a interlocutores válidos.

Muchas veces oímos, pero no escuchamos y es más lo que perdemos que lo que ganamos. Más de un conflicto ha estallado por no saber escuchar; por querer imponer las ideas sin escuchar las de los demás, por no tener la paciencia de permitirle al otro que se exprese con claridad.

También con el silencio se interrumpe una conversación, si se percibe que el otro está ahí, pero no escucha; hacer silencio frente a quien nos habla, no necesariamente significa que le estamos escuchando, no basta con hacer silencio, hay que poner atención, hay que manifestar interés. Al escuchar no hay que interrumpir al otro, ni darle consejos, ni recomendaciones, se trata de escucharlo con amor. Escuchar también es señal de afecto a quien me habla.

Pero, el silencio no sólo se requiere cuando otra persona me habla, también hay que practicarlo cuando los demás actúan, cuando realizan sus labores profesionales de servicio. Hay momentos en los cuales el trabajo exige silencio de las personas para escuchar el sonido de los instrumentos de las herramientas. Para abrir una caja fuerte, para afinar instrumentos, para ordenar las ideas, para crear, imaginar y fantasear, se necesita silencio. Para escuchar emociones, sentimientos, alegrías y sufrimientos de quien me habla sin hablarme, también se requiere el silencio.

Así como el lenguaje y la palabra, nos permite a los seres humanos, acercarnos, comprendernos y conocernos, de la misma manera el silencio es elemento importante en el terreno de la comunicación en donde nos conectamos con símbolos que contribuyen a fortalecer los cimientos de la comunidad.

**ACTIVIDAD**

1. ¿Por qué sí o por qué no, el silencio forma parte del lenguaje humano?
2. ¿Por qué es importante la capacidad de escuchar por parte de los interlocutores?
3. ¿Qué afirmaciones del texto han llamado más la atención y por qué?
4. ¿Qué importancia tiene la capacidad de escucha en la convivencia y relaciones interpersonales?
5. Haz un decálogo sobre el tema de la escucha

Buen trabajo

luzadiela@campus.com.co

Teléfono Fijo 3628795

 Teléfono celular 311 605 77 21

 Feliz semana