

5.5

Amor es: hablar y escuchar

“La más básica de las necesidades humanas es entender y ser entendido. La mejor forma de entender a una persona es escucharla”.

Ralph Nichols.

Como en otras relaciones interpersonales, el diálogo centrado en el habla y la escucha atenta es fundamental para el logro de una relación de pareja constructiva en la que no se guarde silencio sobre las situaciones que molestan, incomodan o lastiman; en la que se expongan con claridad las necesidades y expectativas, y se abra la posibilidad de aprender de y con la pareja.

El reto es considerar el habla y escucha atenta como una de las alternativas para resolver un conflicto en una relación de pareja.

Actividad 1.

En equipos lean el siguiente caso:

Jorge y Daniela llevan una relación de noviazgo que todos admiran porque se llevan bien, son tiernos y se apoyan en todo. Aparentemente todo es bonito en su relación, pero en realidad Daniela tiene un problema: reacción de celos exagerados. Jorge tiene amigas y amigos, pero particularmente lo que la hace sentir incómoda es la amistad que él tiene con Minerva, una chica que vive a una cuadra de la casa de Jorge y a la que conoce desde que eran niños. Aunque se ha quedado callada en muchas ocasiones para evitar problemas con Jorge, en un par de veces le ha dicho que siente celos, él siempre le dice que no tiene de qué preocuparse porque es su mejor amiga, pero nada más. Daniela no está convencida porque cuando la familia de Jorge la invita a una reunión o un festejo siempre está ahí Minerva e incluso le hacen más caso que a ella. Un día ella se cansa, estalla y le dice que no puede seguir así, que elija a ella o a Minerva. Jorge primero se sorprende porque no tenía idea de que la situación fuera tan grave y luego se molesta porque se siente presionado, también le preocupa que no confíe en él, la quiere mucho y es feliz en la relación, pero también aprecia mucho la amistad con Minerva y no está dispuesto a perderla.



- a. Comenten el caso y definan la perspectiva de cada uno destacando sus creencias, necesidades e intereses. Escríbanla aquí o en sus cuadernos.

Perspectiva de Jorge	Perspectiva de Daniela

Actividad 2.

- Dividan el equipo en dos, una parte estará a favor de Jorge y la otra a favor de Daniela. Dialoguen sobre las posibles soluciones al conflicto aplicando el habla y la escucha atenta. Lleguen a un acuerdo de solución definiendo lo que debería de hacer cada uno para lograrla.
- Compartan sus conclusiones al grupo.

Reafirmo y ordeno

El habla y la escucha atenta es una técnica que permiten una mejor comunicación, para lograrlos es necesario aprender a argumentar. Una buena argumentación parte del análisis de la situación, de un proceso de ordenamiento de ideas, de la clarificación de necesidades e intereses y de un manejo adecuado de las emociones. Para escuchar con atención conviene regular las emociones y colocarnos en un estado de equilibrio que permita atender al otro, identificando en sus palabras y actitudes lo que siente, piensa y necesita.

**Para tu vida diaria**

¿Tienes novia o novio? Coméntale lo que aprendiste en esta lección y si tienen algún conflicto en su relación dialoguen aplicando el habla y la escucha atenta. Si no tienes pareja, puedes hacerlo con amigos o un familiar.

¿Quieres saber más?

¿Cómo podemos establecer un diálogo basado en la escucha atenta? Te invitamos a que respondas la pregunta observando el video: *“El diálogo”*, disponible en <https://youtu.be/zgpswvPvMo>

CONCEPTO CLAVE**Relaciones constructivas:**

Son relaciones que promueven la convivencia armónica y pacífica. Se basan en la capacidad de entender, apreciar y considerar a otros, de tomar perspectiva, sentir empatía por otros y tener la disposición para ayudar. Estas características permiten a las personas que forman parte de la relación sentirse bien consigo, experimentar emociones agradables, participar con otros y generar situaciones constructivas para su vida, así como contar con los principios básicos para resolver los conflictos que puedan surgir.