



SÍGUENOS EN FACEBOOK:

www.facebook.com/acebenalmadena



SÍGUENOS EN TWITTER:

@acebbenalmadena

La comunicación no violenta

Habitualmente, las personas, ante una discusión, queremos que nos entiendan. Queremos que nuestro punto de vista sea tenido en cuenta y valorado. Y para ello, hacemos todo lo posible: insistimos, manipulamos y hasta gritamos... O todo lo contrario, a veces nuestra frustración es tan grande que asumimos que la otra persona no nos va a comprender, y entonces decidimos que no merece la pena el esfuerzo. Y no hablamos con el lenguaje de las palabras... Pero sí comunicamos a través del lenguaje de nuestro cuerpo. Seguro que cualquiera que lea este artículo reconoce

haber vivido una situación donde está con una persona callada, con la cara seria, y los brazos cruzados... y ante la pregunta de qué le pasa dice... ¿!NADA!? Mitad sorprendida por nuestra pregunta, mitad ofendida por nuestra consulta. Sin embargo, ¿funciona alguna de estas dos estrategias? Francamente, no. El motivo es que pocas veces nos paramos a ESCUCHAR, lo que la otra persona quiere decirnos.

La clave de la buena comunicación no es hacernos entender "cueste lo que cueste", si no "ponernos en la piel de la otra persona" para comprenderla en toda su esencia. (No digo justificarla, pero sí

entenderla).

Para ello es muy importante escucharla, observarla sin juzgarla y luego preguntarme ¿qué es lo que me quiere decir REALMENTE?, y confirmar si la estoy entendiendo, quizás con una pregunta del tipo: "Entonces, ¿tú lo que quieres decir es...? Y una vez que confirme que le entiendo, será mi turno para expresarme. Siempre con la intención de que la otra persona comprenda lo que yo deseo transmitir.

Rocío Carmona Horta
Psicóloga colegiada nº AO 5631
Clínica Arroyo

Non-violent communication

Usually, people, in the case of an argument, want to be understood. We want our point of view to be taken into account and valued. For this we do everything possible: we insist, we manipulate and we even shout... or the complete opposite; sometimes our frustration is such that we presume that the other person is not going to understand us and we decide that it's not worth the effort. And we don't use verbal language... But we do use body language. Surely anyone reading this article will have to admit to having been in

a situation with a person who is quiet, with a serious facial expression, arms folded... and when asked "what's the matter?" "NOTHING!" is the answer. They appear partly surprised by our question and partly offended by our inquisitiveness.

However, do our strategies work? Frankly, no. The reason is that we don't usually stop to listen to what the other person wishes to say to us. The key to good communication is not to make ourselves understood "whatever it takes", but to put ourselves in the other person's

place to understand them. (I don't say justify them, but do understand them).

To achieve this it is very important to listen to them, observe them without judging them and later ask ourselves, "what is it that they really want to say?" and then check if we are understanding perhaps with a question like, "So, what you want to say is?" Once confirmed that we have understood, it will be our turn to express ourselves. We should always try to make sure that the other person understands what we want to transmit.



CLUB DE TIRO OLÍMPICO

A diferencia de otros países donde los deportistas de esta disciplina olímpica se cuentan por cientos de miles, el tiro deportivo de precisión es un deporte casi ignorado en España, donde la mayoría de las veces resulta desconocido para el gran público. En Benalmádena, El Club de Tiro Olímpico está integrado en la Federación Andaluza de Tiro Olímpico con cinco disciplinas olímpicas, dos de ellas paralímpicas, siendo Benalmádena uno de los pocos municipios andaluces que ostenta ese honor, lo que se puede seguir por la página web: www.benalmadenatiro.es.

Al ser demandado por deportistas de varios países este tipo de turismo se presenta como una herramienta fundamental para que los hoteles y todo lo que significa la industria del turismo rentabilicen los meses de temporada baja.

OLYMPIC SHOOTING CLUB

Unlike other countries where there are hundreds of sportsmen and women who do this Olympic sport, target shooting is a practically unrecognised sport in Spain where in most cases it is unknown by the general public. In Benalmádena, the Olympic Shooting Club is integrated into the Andalusian Federation of Olympic Shooting with five Olympic sports, two of which are for the Paralympics, Benalmádena being one of the few Andalusian towns which holds this honour, which can be followed on the web page: www.benalmadenatiro.es. As this kind of tourism is demanded by sportsmen and women of various countries, it would appear to be a fundamental tool for hotels and the hotel industry in general to improve their profit during the low season.



Xanit Hospital Internacional
Cuidamos de ti desde el principio

Área del Corazón Xanit
Área de Oncología Xanit
Área de Neurociencia Xanit
Todas las especialidades médicas y quirúrgicas

Chequeos Médicos
Urgencias adultos 24 horas
Urgencias pediátricas 24 horas

Xanit Hospital Internacional tiene acuerdos con las principales compañías de seguros nacionales e internacionales