

## La comunicació més Comunicació no verbal i aprenentatge.



Marta Albaladejo Mur és mestra, llicenciada en Filologia i màster en Gestió de la Comunicació per la Universitat de Barcelona. Nascuda a Barcelona, actualment viu a Olot on fa principalment la feina de «coaching» i assessorament personal. En el camp de la formació, té una llarga trajectòria que l'ha portat a la «formació de formadors» en Educació Emocional i a la formació permanent en diverses organitzacions públiques i privades, passant per la formació universitària, a la Universitat Pompeu Fabra. Ha publicat diversos llibres l'últim dels quals porta per títol: «*La comunicació més enllà de les paraules. Què comuniquem quan creiem que no comuniquem.*»

» *El contacte físic és una necessitat biològica com menjar, beure, dormir... de la mateixa categoria, no és inferior. Sense contacte físic patim.* ◀

» *Si recordem de quines persones hem après més a la nostra vida –mestres, familiars i no familiars– ens adonem que els mestres que ens han influït més són aquells que ens han fet sentir estimats.* ◀

### **Què comuniquem quan creiem que no comuniquem?**

Doncs mira, quan creiem que no comuniquem, estem comunicant l'inconscient. Bàsicament són qüestions emocionals que contínuament estem transmetem sense que passin pel conscient.

### **Millorarem si ho tenim més present?**

No sempre tenir-ho present millora la comunicació. Si sóc una mestra que ensenya llengua i m'apassiona la llengua, encara que no ho faci conscient, els alumnes captaran l'entusiasme. Si en canvi, em toca ensenyar llengua i no m'agrada gens, aniré explicant i alhora transmetré el meu cansament i desacord, i els alumnes ho captaran. En aquest cas, fer-ho conscient,

em pot ajudar a modificar i millorar algun aspecte de l'inconscient i fer una comunicació més eficaç.

### **I si el que diu la paraula ho contradiu el gest?**

Que ningú es creu la paraula. Com més petits són els alumnes més ho capten, però tots tenim un sisè sentit. Quan una persona diu una cosa que no se la creu, hi ha algun gest que la traïx. De vegades és un microgest –si ho filméssim potser només serien dos o tres fotogrames– petits moviments al voltant dels ulls o de la boca... això, que és inconscient per nosaltres, l'inconscient dels altres ho llegeix i queda invalidat tot el que estem dient verbalment. El no verbal és molt potent!

### **No estem prou segurs o no ens acaba d'agradar com ho fem...?**

Si no ens agradem, tenim un greu problema! Hem d'acceptar que no agradarem a tothom, és llei de vida i, amb els anys, ho anem aprenent i aprenem a acceptar-ho. Però si no ens agradem, és difícil viure amb nosaltres mateixos perquè... som l'única persona que haurem d'aguantar tota la vida! Val la pena invertir tots els recursos que calguin en replantejaments profunds, ajudes emocionals... serà la millor inversió de la nostra vida! Què podem transmetre si estem insegurs de qui som? Si estem insegurs i ens posem davant d'un grup no el podrem liderar ni transmetre les nostres idees perquè no venen d'un lloc fiable. Només és fiable si nosaltres ens ho creiem.

# enllà de les paraules.

## Parlem amb Marta Albaladejo

### **I el contacte físic? Potser a mi no m'agrada que t'acostis massa...**

S'han de respectar les necessitats de cadascú. El contacte físic és una necessitat biològica com, menjar, beure, dormir... de la mateixa categoria, no és inferior. Sense contacte físic patim. Patim emocionalment i fins i tot podem tenir malalties físiques. Per tant, el contacte físic és necessari; el que passa és que no tots necessitem el mateix. Quan tenim un grup al nostre càrrec hem de ser sensibles a les necessitats de cadascú. Hi ha famílies on el contacte físic és molt escàs i d'altres que són de molt de contacte. Acostar-nos-hi amb prudència i mirar de ser molt respectuosos. L'actitud respectuosa, ens estalviarà conflictes innecessaris.

### **Mira'm als ull quan et parlo...**

Sé d'algun conflicte que hi ha hagut en alguna escola amb nens xinesos –no són l'única cultura on això passa– perquè el nen no mirava la mestra. La mestra s'enfadava molt i, fins i tot, ho considerava com un desafiament. La seva cultura ho considera com un signe de submissió i respecte –un nen no té dret a mirar a una persona que jeràrquicament està per sobre d'ell–. Quan la mestra ho va saber, va reconduir la situació. Hem de ser molt delicats, observadors del que fa l'altre. I, quan hi ha alguna cosa que ens inquieta, que ens molesta o incomoda, abans de fer-nos la nostra teoria és millor que busquem informació per tal de poder entendre aquestes diferències.

### **Si la comunicació no verbal és bàsicament emocional, quines emocions faciliten l'aprenentatge?**

Jo crec que és l'amor. Però de vegades, quan diem amor, sembla que parlem d'estar enamorat o d'alguna cosa molt transcendental i d'amor n'hi ha en les coses molt petites també. Si no podem transmetre afecte és molt difícil que hi hagi aprenentatge. Si recordem de quines persones hem après més a la nostra vida –mestres, familiars i no familiars– ens adonem que els mestres que ens han influït més són aquells que ens han fet sentir estimats. Aquesta és la primordial de les emocions. Si pensem en la feina d'ensenyar, sembla que l'amor és difícil de fer venir perquè, a vegades, podem tenir algun alumne que ens pot semblar difícil d'estimar. Aquesta és la nostra feina i el nostre repte: poder oferir una mostra d'afecte a tothom. Quan els alumnes noten que, allò que fem, ho fem amb afecte, confiem en les seves capacitats i tenim ganes que se'n surtin... això fa miracles!

### **Volem que tots aprenguin, què més ens hi ajuda?**

Hi ha una altra emoció que hi ajuda molt: l'alegria. Quan el que fem, ho fem per procurar èxit als alumnes... un èxit porta a voler-ne un altre i crea una bona disposició a l'aprenentatge.

Dediquem temps a triar bé els continguts, a seqüenciar, a planificar... tot això té a veure amb provocar alegria. Oferir la dosi de coneixement adequada a cadascú perquè tots puguin tenir algun petit èxit...

Hi ha una emoció que, d'entrada, pot semblar que no hi ajudi: la ràbia. De vegades, algú que s'ha enfadat molt després se n'ha sortit molt bé –ara veuràs com jo puc més que...–. Una ràbia ben gestionada pot ser facilitadora d'aprenentatge. Jugar amb la ràbia és difícil i un gran repte pels educadors.

### **La paraula, el gest, la mirada... què diu de nosaltres la distribució que fem de l'espai?**

Comunica molt. D'entrada, el territori comunica poder. Som animals socials i, com tots els animals socials, tenim la nostra manera d'assignar-nos territoris i d'assignar-nos poder segons el territori que tenim. Si veiem una aula tradicional amb tots els pupitres posats de cara la pissarra i apretadets i després veiem una gran superfície lliure perquè el mestre es passegi i si, a més a més, hi ha una tarima perquè quedi més alt... es comunica clarament que hi ha una concepció de l'aprenentatge, una relació jeràrquica molt marcada i també una manera determinada d'interaccionar. Segons l'espai, les interaccions són d'una manera o d'una altra. Si volem que hi hagi interacció entre tots els membres d'un grup, han d'estar situats d'una manera que es puguin veure tots. Si volem que treballin en grup i que la interacció principal es produeixi al grup farem tauletes de grup. Si la interacció principal es fa amb el mestre, tothom l'haurà d'estar mirant i si algú dóna l'esquena al seus companys quan parla, no importarà perquè només ho serà el que li digui el mestre. La distribució de l'espai comunica la interacció que volem.

### **Ens vols dir res més?**

Transmetre un gran missatge d'admiració a tots els que esteu fent de mestres actualment. Molta admiració i energia per poder fer aquesta tasca, que alhora que és apassionant també produeix desgast emocional. Així que: bons desitjos!

### **Gràcies Alba!**