



Prepararse para conversaciones difíciles

Practicamos simulacros de incendio para asegurarnos de saber cómo protegernos en caso de un incendio. De manera similar, tener conversaciones sobre conflictos puede ayudar a proteger una relación de sus posibles efectos perjudiciales.

*La preparación para manejar conflictos no los evitará. Lo que **sí** hará es establecer una base de respeto y confianza en una relación. Serás capaz de transformar los conflictos de amenazas potenciales en oportunidades que fortalezcan la relación.*

Introducción

Tomarse el tiempo para hablar sobre cómo manejar los conflictos muestra un compromiso con la salud a largo plazo de la relación. Sin embargo, eso no significa que será una conversación fácil para todos. Una persona puede estar muy comprometida con una relación y aún así tener dificultades para hablar sobre el conflicto.

Sé paciente si la otra persona en tu relación no está lista para una conversación sobre conflictos. Respetar las diferencias de alguien es clave para mantener abiertas las líneas de comunicación. Y una buena comunicación es esencial para una relación fuerte.

Una razón por la cual la conversación puede ser incómoda es que requiere que las personas sean vulnerables. La conversación nos pide revelar cosas que podríamos considerar defectos o debilidades. Esas cosas son difíciles de admitir para nosotros mismos, y mucho más para alguien más. Tiene que haber un cierto nivel de confianza en la relación antes de que estemos dispuestos a hacer eso.

Si ocurre un conflicto antes de que hayas tenido la oportunidad de prepararte, está bien. Puede ser una experiencia de aprendizaje sobre la que la relación

puede construir. Reflexionar sobre un conflicto real, en lugar de hablar sobre algo que aún no ha ocurrido, podría ser más fácil para algunas personas.

Actividad: Prepararse para Conversaciones Difíciles

Se puede discutir las cuestiones siguientes en cualquier orden.

Para obtener el máximo beneficio de esta actividad, recomendamos que el empleador y el trabajador de atención directa respondan las preguntas por su cuenta primero antes de discutirlos juntos.

Recuerda conflictos del pasado para responder las preguntas. Cuanto más específicas sean tus respuestas, más útil será la conversación. Si tu respuesta es “depende”, explica qué factores afectan tu reacción.

Cuestiones	Notas
<p>1. ¿Cómo suelo reaccionar ante un conflicto? ¿Mi reacción depende de la situación o de la persona?</p> <ul style="list-style-type: none">☒ Tiendo a ponerme a la defensiva y criticar o culpar a la otra persona.☒ Me “cierro” (dejo de hablar, me alejo, ...)- “Cedo” solo para poner fin a la incomodidad de un conflicto.	

Cuestiones	Notas
<ul style="list-style-type: none"> - Escucho lo que la otra persona tiene que decir para ver si podemos encontrar una solución. - Mi objetivo es “ganar” o salirme con la mía. 	
<p>2. ¿Qué hago cuando alguien me molesta?¹</p>	
<p>3. ¿Qué hago cuando alguien hiera mis sentimientos?</p>	

¹ Ten en cuenta que un conflicto existe incluso si la otra persona no es consciente de que te está molestando. Cómo lo manejas (o no lo manejas) afecta la relación.

Cuestiones	Notas
4. ¿Expreso mis emociones durante un conflicto o las oculto? ¿Qué emociones? ¿Cómo las muestro?	
5. ¿Enfrento el conflicto de inmediato? ¿O necesito tiempo para organizar mis pensamientos y/o calmarme primero?	
6. Si estoy molesto por algo, ¿prefiero hablarlo cara a cara o manejarlo con un correo electrónico, una nota escrita, o...?	
7. ¿Cómo manejo la retroalimentación? ¿Mi reacción depende de si pedí la retroalimentación o no?	

Cuestiones	Notas

- ¿Hay algo más que te gustaría que la otra persona supiera que te ayudaría en un conflicto?

- ¿Qué aprendiste sobre cómo puedes ayudar a la otra persona en un conflicto?