

12.5

¿Qué hacer en caso de conversaciones difíciles?

“Hablar no es siempre conversar”.

William Cowper.

Eventualmente, en todos los ámbitos en los que convivimos estamos expuestos a situaciones de tensión entre nosotros y otras personas por causas relacionadas con diferencias de opinión, derechos violentados, compromisos incumplidos o eventos que pueden generar un daño físico, emocional o social para cualquiera de los involucrados y que pueden prevenirse, atenderse o resolverse encontrando un punto de acuerdo mediante el diálogo pero éste se asume difícil y se posterga o no se sabe qué hacer.

El reto es reconocer aprendizajes y estrategias que te permiten colaborar con otros para alcanzar una meta en común.

Actividad 1.

- a. Escribe alrededor de las personas las acciones y omisiones que hacen que una conversación sea difícil:



- b. Escribe lo que significa para ti una conversación difícil y qué puedes aprender de ellas:

Actividad 2.

- a. Elabora un plan de acción para llevar a cabo conversaciones difíciles. En la tabla encontrarás cinco pasos pero puedes reducirlos a tres o incrementarlos, siempre y cuando las acciones que propongamos te ayuden para prepararte bien para hablar y escuchar.

Paso 1	
Paso 2	
Paso 3	
Paso 4	
Paso 5	

- b. Comparte con el grupo tu plan y pon atención a lo que expongan tus compañeros, si algo de lo que dicen te parece pertinente, puedes incluirlo en el tuyo.

Reafirmo y ordeno

Las conversaciones difíciles pueden surgir espontáneamente o programarse, en ambos casos contar con un **plan de acción** en el que esboces la ruta a seguir permite que afrontes esas situaciones con mayor seguridad y que el riesgo de que te dejes llevar por las emociones o que cedas ante la presión de los demás será menor.

**Para tu vida diaria**

Practica, practica y practica. No hay mejor forma de aprender a dialogar que haciéndolo.

¿Quieres saber más?

Para orientarte más, revisa el contenido del video: “Conversaciones difíciles EDS”, lo puedes encontrar en la siguiente liga:
https://www.youtube.com/watch?v=-Uzuy4_Hb_4

CONCEPTO CLAVE**Plan de acción:**

Es la programación de pasos para ejecutar una estrategia.