

EJERCICIO: 5 PREGUNTAS PARA CONVERSACIONES DIFÍCILES



Individual



10 minutos

Las conversaciones difíciles, al igual que los conflictos, activan nuestros mecanismos automáticos de lucha, huida y parálisis. Entre más delicada y retadora sea la conversación, mayor el peligro de que emerjan voces y actitudes que nos empujan a lesionar la relación, para demostrar que tenemos la razón, sin escuchar a la otra persona, sin comprender su punto de vista.

Perdemos entonces perspectiva y sin darnos cuenta permitimos que nuestros motivos o razones iniciales se degraden. Perdemos de vista lo que necesitamos lograr, obviamos el valor de la relación y entramos en un juego de suma cero, donde se entroniza el deseo de ganar, de “desquitarse”, imponerse o demostrarle al otro que está equivocado. Estas cinco preguntas pueden ser muy útiles para direccionar una conversación difícil, cuando nos damos cuenta de que estamos reaccionando muy emocional o visceralmente. Son llaves que, usadas en secuencia, nos permiten recobrar perspectiva o compostura, cuidando tanto el resultado como la relación.

Para aplicar la herramienta en retrospectiva, piensa en una conversación retadora (puede ser del ámbito del trabajo o de tu vida personal) que se te haya salido de las manos, donde hayas perdido el control o lo haya perdido la otra persona.

1. ¿Qué deseo realmente para mí mismo?

2. Qué deseo para la otra persona?

3. ¿Qué deseo para nuestra relación?

4. Si realmente quisiera esos resultados, ¿cómo me comportaría?

5. En este momento ¿me estoy comportando de esa manera? Sí No



Si al llegar a la pregunta final, respondes que no, es momento de hacer un alto o un viraje en la conversación para conducirte según tu respuesta a la cuarta pregunta. También es útil hacer el ejercicio antes de una conversación crucial, para cuidar que tus motivos no se deterioren. Ten presente que la mayoría de las conversaciones las tenemos con personas con las que seguiremos relacionándonos. Así que procura, siempre, ¡conseguir el mejor resultado para ambos!