

Conversaciones de corazón a corazón

UNA GUIA PARA EL ÉXITO EN LAS CONVERSACIONES CRÍTICAS CON LOS COMPAÑEROS, PADRES, Y OTRAS PERSONAS



2 INICIAR

LA CONVERSACIÓN DE CORAZÓN A CORAZÓN:

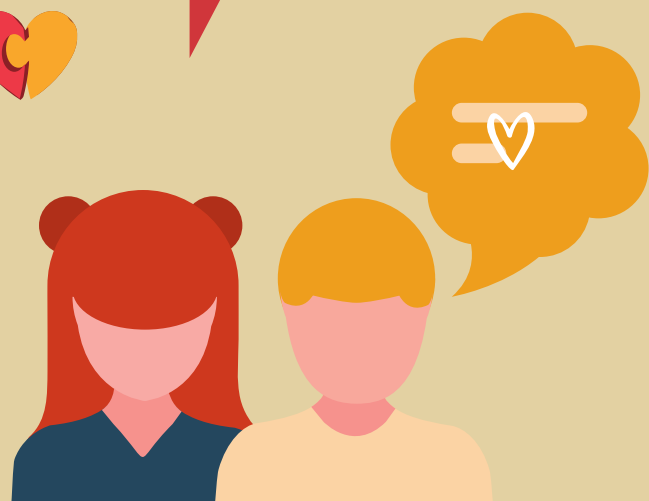
- PERMITAN SUFICIENTE TIEMPO PARA LA CONVERSACIÓN
- ESTABLEZCAN LÍMITES PARA LA CONVERSACIÓN
- PERMITAN QUE CADA PERSONA COMPARTA PREOCUPACIONES/PUNTOS DE VISTA/LA PREGUNTAS
- UTILICEN MÁS EL "YO" EN LAS DECLARACIONES
- UTILICEN EL ESCUCHA ACTIVA



4 SEGUIR ADELANTE

DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN DE CORAZÓN:

- ESTABLEZCAN LOS PAPELES Y RESPONSABILIDADES DE CADA PERSONA
- ESTABLEZCAN LA LIGERA RESPONSABILIDAD
- CREAN UNA RED DE APOYO, DE SER NECESARIO
- CONSÚLTENSE ENTRE SÍ QUE TODO VA BIEN
- TENGAN LA CONVERSACIÓN DE NUEVO, DE SER NECESARIO
- NO TEMAN INCLUIR EL APOYO PROFESIONAL.



1 PREPARARSE

PARA LA CONVERSACIÓN DE CORAZÓN:

- REFLEXIONEN POR QUÉ LA CONVERSACIÓN ES NECESARIA
- ANOTEN PREOCUPACIONES/PUNTOS DE VISTA/PREGUNTAS
- ANOTEN EL RESULTADO DESEADO
- ELIJAN UNA MANERA DE EMPEZAR LA CONVERSACIÓN
- ELIJAN UN LUGAR CÓMODO PARA LA CONVERSACIÓN
- ESCRIBAN UNA CARTA O CORREO ELECTRÓNICO, DE SER NECESARIO



3 PROFUNDIZAR

LA CONVERSACIÓN DE CORAZÓN A CORAZÓN:

- CONFIRMEN QUE LA PERSONA COMPRENDE
- HAGAN PREGUNTAS PARA ACLARAR
- IDENTIFIQUEN LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA
- IDENTIFIQUEN OPCIONES DISPONIBLES PARA CUMPLIR CON ESAS NECESIDADES
- COMPARTAN CUALQUIER TEMOR O ANSIEDAD SOBRE EL TEMA
- ¡RECUERDEN QUE LOS MOMENTOS EN SILENCIO SON BUENOS!
- IDENTIFIQUEN SI ES NECESARIO UN MEDIADOR



SEA GENTIL CONSIGO MISMO Y CON OTRAS PERSONAS

LAS CONVERSACIONES DE CORAZÓN A CORAZÓN PUEDEN SER DIFÍCILES. NO OLVIDE QUE ESTO ES UN PROCESO. SU OBJETIVO ES EL PROGRESO, NO LA PERFECCIÓN.

MANERAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

- "¿QUÉ ES LO QUE NECESITAS MÁS EN ESTOS MOMENTOS...?"
- "QUIERO SABER LO QUE ESTÁS PENSANDO..."
- "¿NECESITAS QUE SOLO ESCUCHE O QUE RESPONDA...?"
- "SÉ QUE ESTO PUEDE RESULTAR RARO O INCÓMODO..."
- "ES IMPORTANTE PARA MÍ SABER CÓMO ESTÁS..."
- "NECESITO QUE ESCUCHES LO QUE MI CORAZÓN SIENTE..."
- "¿QUÉ ES LO QUE ESTÁ Y NO ESTÁ FUNCIONANDO PARA TI?"
- "¿QUÉ ES LO QUE CAMBIARÍAS DE _____? ¿POR QUÉ?"
- "ESTO ES DIFÍCIL PARA MÍ..."



LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

EL LENGUAJE CORPORAL PUEDE COMUNICAR MENSAJES DE MANERA MÁS FUERTE QUE LAS PALABRAS EN SÍ. DEBEMOS ESTAR CONSCIENTES DE NUESTRO CONTACTO VISUAL, LAS EXPRESIONES FACIALES, LA POSTURA DEL CUERPO, Y TAMBIÉN LOS GESTOS DE LAS MANOS DURANTE UNA CONVERSACIÓN. DURANTE UNA CONVERSACIÓN DE CORAZÓN A CORAZÓN EL LENGUAJE CORPORAL PUEDE INFLUIR EL CURSO DE LA CONVERSACIÓN.



ACEPTE EL APOYO

ES IMPORTANTE ACEPTAR A LAS PERSONAS EN SU RED DE APOYO.

PÓNGASE EN CONTACTO CON UN ADULTO O COMPAÑERO DE CONFIANZA PARA RECIBIR APOYO PARA PREPARARSE Y PROCESAR UNA CONVERSACIÓN IMPORTANTE.

