FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

En su libro https://www.amazon.com/ -Conversaciones-Difíciles Discutir-lo que es importante/dp/0143118447 Duglas Stone. Bruce Patton, y Shella Heen (2010) empiece por recordar que nos beneficiamos más cuando vemos cada conversación como una conversación de aprendizaje. Regularmente cuando tenemos conflictos con otros. Pensamos que sabeos lo que ellos están pensando y/o acerca de cómo ellos responderán. Lo interesante es que los dos individuos de ambos lados de la situación están asumiendo lo mismo—tanto que la conversación quizá nuca ocurra.

Teniendo conversaciones difíciles

No hay duda de que las conversaciones difíciles son incomodas o hasta raras. De todas maneras, hay ciertas reglas que pueden mover el proceso hacia adelante. Una de las reglas criticas es estar listo para escuchar; pausar su mente mientras la otra persona está hablando y literalmente absorber lo que ellos están diciendo. Tome una tregua del juego de culpabilidad.

Stone, Patton, y Heen (2010) hacen un gran trabajo al recordarnos que las conversaciones difíciles no son solo acerca de lo que uno dice, pero también es acerca de las emociones de las personas involucradas en ella. No es simplemente son las palabras que utilizamos, pero el tono de voz, expresiones faciales, lenguaje corporal, etc. Y Nadie quiere ser "problemático o desafiante," y aun así todos queremos ser escuchados.

Recursos en video

- https://www.ted.com/talks/katherine_hampsten_cómo ocurre la mala comunicación y cómo evadirla)
- https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_formas de tener una mejor conversación

Acciones Internas

- Participe en perspectiva—hablando y pensando acerca de cómo se sienten otros mientras escuchan las historias de otros o acera de los que tienen otras identidades diferentes a la suya. Esta disposición puede ser por medio de la lectura, TV, películas, etc. Reflexione en como esas historias en estas situaciones podrían ser diferente de como usted la ha experimentado.

Acciones Externas

- Mucho de los consejos acerca de tener mejores conversaciones se enfoca en el mensaje, el tono, y el estilo en la presentación. Lo más importante es escuchar/recibir el mensaje de otra persona. Escuchar atentamente requiere atención y esfuerzo, pero puede ser crítico para una conversación importante.

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la perspectiva, puede leer en el estudio de abajo:

- La necesidad de otros es la Madre de la invención: Motivaciones Internas y Pro-Sociales, Tomando Perspectiva y Creatividad

© 2020 Purdue University