

1. AGRADECEMOS QUE QUIERAN RESOLVER EL CONFLICTO DE ESTA FORMA.

2. PARAMOS Y RESPIRAMOS.

3. DECIDIMOS QUIÉN VA A EMPEZAR A HABLAR.

4. RECORDAMOS LAS NORMAS DEL PUENTE:

- NOS ESCUCHAMOS UNOS A OTROS.

- RESPETAMOS LOS TURNOS DE PALABRA SIN INTERRUMPIR.

1. POR TURNOS, DESCRIBIMOS OBJETIVAMENTE LO QUE HA OCURRIDO.

2. PARA ELLO:

- EVITAMOS DAR OPINIONES.

- HACER JUICIOS DE VALOR.

- LAS PALABRAS SIEMPRE / NUNCA.

- LAS FRASES DEL TIPO "ES QUE TÚ..."

1- POR TURNOS, EXPLICAMOS CÓMO NOS HEMOS SENTIDO.

2- INTENTAMOS UTILIZAR MÁS PALABRAS ADEMÁS DE BIEN O MAL.

- SOLO

- NERVIOSO

- TRISTE

- DECEPCIONADO

- ENFADADO

- RABIOSO

- EUFÓRICO

- ENTUSIASMADO...

1- POR TURNOS, EXPLICAMOS QUÉ PODEMOS HACER PARA SENTIRNOS MEJOR.

2- POR TURNOS, PEDIMOS AL OTRO AQUELLO QUE NECESITAMOS PARA SENTIRNOS MEJOR

1- PREGUNTAMOS A CADA PARTICIPANTE SI ACEPTA LA PETICIÓN DEL OTRO.

2- LES RECORDAMOS QUE:

- NO TIENEN QUE LLEVARLA A CABO JUSTO EN ESE MOMENTO.

- SI ALGUNA DE LAS PARTES NO ACEPTA LA PETICIÓN, NO PODEMOS OBLIGARLE.

PASE LO QUE PASE AL FINAL, LES AGRADECEMOS SU PARTICIPACIÓN.

a b b c c d d e e f f g

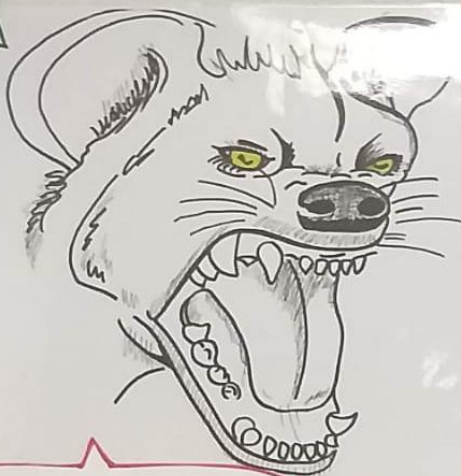
AGREDE...

Habla:

"TÚ ERES..."

"TÚ SIEMPRE..."

"TÚ NUNCA..."



Culpabiliza

Insulta

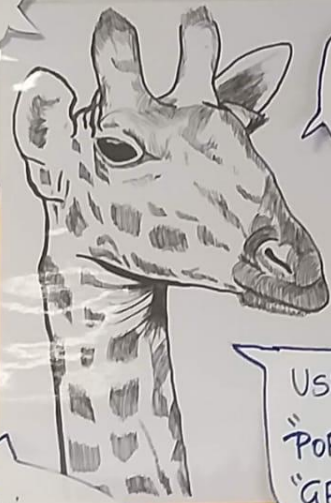
Ataca

Ve la queja y la negatividad...



q q r r s s t t u u v v w w

Dice :
Yo ESTOY...
Yo NECESITO...



Mira con perspectiva y ve
NECESIDADES



Usa palabras como:
"POR FAVOR"
"GRACIAS"

Pregunta :
¿CÓMO ESTÁS ?
¿QUÉ NECESITAS ?

Y

y y

