REGLAS DE COMUNICACIÓN

LOCALIZAR Y ACORDAR UN BUEN MOMENTO

Los temas importantes se lo merecen.
No se trata de soltar una bomba, sino de llegar a algo más
Es importante que quienes vayan a hablar, sientan que controlan la situación
Si la situación se descontrola, dejadlo, despejaos y retomadlo más tarde

HACER TURNOS DE TIEMPO EQUITATIVO

Monopolizar la conversación no te va a aportar nada nuevo
El que calla, otorga
Hacer resúmenes suele ser la opción inteligente

ESCUCHAR Y NO INTERRUMPIR

La escucha debe ser activa, es decir, con empatía
Respeta: cuesta mucho hilar ideas y poner nombre a sentimientos
No está prohibido el contacto físico, pero pide permiso antes
Se pueden hacer preguntas, pero al acabar el turno

HABLAR DESDE EL “YO”

“yo pienso que…” / “yo siento que…”
Lo único que uno controla en realidad, es lo que le concierne a sí mismo
Los demás, hablarán de lo suyo en su turno y tendrás la información de primera mano
Da humildad y muestra la buena disposición

NO LEER PENSAMIENTOS

“lo que tú crees es que…”
Jugar a adivinar es cien por cien azar y sienta fatal al otro

PETICIONES DIRECTAS

Jugar a que adivinen lo que quieres, por muy obvio que lo veas, no suele tener éxito
Lo que pidas, además de directo, concreto y realizable

ARMAS PROHIBIDAS

Existen ciertos temas, actitudes o conductas, que hacen saltar las defensas y el enfado
Localizadlas y acordad no usarlas