

9.3

¿Qué hacer antes de una conversación difícil?

Introducción

La preparación de una conversación difícil es el primer paso para enfrentarla y buscar el logro de una resolución que implique un ganar/ganar para las partes involucradas en ella o en una situación de conflicto.

Esta preparación implica una revisión del contexto o del contenido relacionado con el tema a tratar, la identificación de emociones que genera y el impacto del tema y del posible acuerdo en la autoestima y la identidad personal considerando siempre en primer término la perspectiva propia y después la de la otra parte.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen estrategias para abordar conversaciones difíciles y resolver conflictos de manera constructiva.

¿Por qué es importante?

Porque al planear cómo abordar una conversación difícil, pone en juego tus habilidades y la regulación de tus emociones.

Concepto clave

Planeación para una conversación difícil

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y *El reto* es.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué conocen sobre lo que tienen que hacer ante una conversación difícil. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de caso.

- Pida al grupo que en parejas lean la historia y comenten las respuestas a las preguntas de análisis.
- Al terminar, solicite dos participaciones para que expongan las respuestas.

Comunicación

9.3

"Una buena conversación debe agotar el tema, no a los interlocutores".

Winston Churchill.

¿Qué hacer antes de una conversación difícil?

La colaboración se favorece cuando las personas se sienten cómodas, respetadas y libres de expresar lo que piensan y sienten. En ocasiones, surgen situaciones de las que nos cuesta trabajo hablar porque son incómodas, nos hacen sentir vulnerables o tratan de asuntos que pueden lastimarnos o dañar a otras personas, y podemos asumir que la conversación será difícil. Esto afecta tanto nuestro estado emocional como la relación con las personas involucradas.

El reto es aplicar estrategias para abordar conversaciones difíciles y resolver conflictos de manera constructiva.

Actividad 1.

a. En parejas, analicen el caso de Juan.

Juan reprobó el semestre. Ahora va camino a su casa sin ganas de llegar porque tiene miedo de decirle a su mamá, sabe que ella se esfuerza mucho para que él tenga todo lo necesario para la escuela y es consciente de que al inicio del semestre no le dio importancia a ninguna de las clases y siempre pensó que se podría recuperar al final, pero no lo logró. Camina y piensa "Se va a enojar mucho", "Seguro me va a castigar un mes", "¿Y si me saca de la escuela? Ya no voy a ver a mis amigos", "¿Y si me manda a trabajar con mi tío al campo?", "Mejor no le digo nada y espero a que se entere cuando terminen las vacaciones". Sube al autobús y sigue pensando "Si se entera por otro lado me va a ir peor", "Además ella tiene la culpa porque trabaja todo el día y no me hace caso", "Y yo le dije que no me gustaba esta escuela, pero ella insistió", "Yo quería ser futbolista profesional y no me dejó. Definitivamente es su culpa".

b. Con base en el caso de Juan, comenten y compartan con el resto del grupo sus respuestas de las siguientes preguntas:

- ¿En qué radica la dificultad de la conversación pendiente de Juan y su mamá?
- ¿Qué está logrando con sus pensamientos?
- ¿Qué emociones está experimentando?
- ¿Cómo influyen esas emociones en la idea que tiene sobre la posible respuesta de su mamá?
- ¿Sus pensamientos lo llevaron a planear la conversación? ¿Por qué?
- ¿Qué harían en su lugar?

CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Colaboración | 1

- Enfátice la importancia de la planeación ante una conversación difícil.

8 min. Individual

Actividad 2

Planeación de una conversación difícil a partir de una necesidad personal.

- Pida a los estudiantes que individualmente lean la instrucción y diseñen un plan para enfrentar una conversación difícil. Puede sugerir que incluyan de tres a cinco acciones.
- Solicite dos participaciones para que compartan lo que se puede hacer para planear una conversación difícil.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En *¿Quieres saber más?* encontrarán información sobre cómo preparar una conversación difícil.

Lección 9. Conversaciones difíciles

¿Qué hacer antes de una conversación difícil?

Actividad 2.

- a. Imagina que necesitas hablar con alguien de un tema complicado que podría lastimarte o generar una respuesta no grata. Escribe aquí o en tu cuaderno un plan que incluya lo que puedes hacer para preparar la conversación de forma tal que el resultado sea positivo y después puedes compartir tu punto de vista con el resto del grupo:

Reafirmo y ordeno

La dificultad de una conversación también radica cuando ésta no ha sucedido aún y la tensión que genera el tema a tratar nos lleva a generar historias en las que anticipamos que la respuesta de la otra persona será negativa, ofensiva o que resultará lastimada.

Para tu vida diaria

Cuando planees hablar con alguien y sientas que las cosas se pueden tornar complicadas, evita anticiparte a los hechos y diseña una ruta que incluya una escucha atenta y activa, una exposición de tu postura clara y precisa, así como regular tus emociones para mantener la calma y el equilibrio.

¿Quieres saber más?

Revisa con tu familia o compañeros el video "¿Cómo manejar conversaciones difíciles y mejorar tus resultados?" en el que encontrarás sugerencias para lograr una solución favorable para ambas partes ante una conversación difícil. El video está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=1-rcocUfhQ>

CONCEPTO CLAVE

Planeación para una conversación difícil: Es la definición de pasos a seguir en un proceso. En el caso de las conversaciones implica considerar qué postura se va a asumir, qué argumentos se emplearán y cómo se empleará la escucha de lo que la otra persona tiene que decir.

2 | Colaboración



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Para profundizar sobre el tema consulte el siguiente texto sobre "Conversaciones difíciles" disponible en:

<https://www.cmiinterseer.com/artigos/06-Conversaciones-dificiles.pdf>

Revise la explicación del *concepto clave* y el video recomendado en la sección *¿Quieres saber más?* de la variación del estudiante para que cuente con referentes para acompañar al grupo.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50 % de los estudiantes realizaron un plan para preparar una conversación difícil.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					