





A decorative border made of small, dark grey diamonds arranged in a rectangular frame around the text.

**CÓMO
CONVERSAR
SIN DISCUTIR
Y SIN PELEAR.**

Luz Patricia Maya Arango

ISBN: 978-958-48-1394-7

Cómo conversar sin discutir y sin pelear.

© Luz Patricia Maya Arango, 2017

Primera edición: Medellín, Colombia, junio de 2017

Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito del Copyright, bajo sanciones establecidas por las leyes.

Con este pequeño libro quiero ofrecer a muchas personas una herramienta para mejorar su forma de dialogar y conversar con los demás. Mi deseo es fomentar un estilo de vida sin discusiones y sin peleas. Es algo muy sencillo, son 45 enunciados, presentados en unas tablas, cada una trae ejemplos de las diferentes maneras como expresamos verbalmente nuestras ideas o sentimientos. Al lado izquierdo de cada tabla están los ejemplos que generan discusiones, y en el lado derecho, están los del modo amable como podemos decirlo y que evita las peleas. Adicionalmente, se agrega un breve comentario para complementar el tema. Al final del libro se tiene en cuenta los gestos y comportamientos que evitan los conflictos verbales.

Le sugiero que lea varias veces este pequeño libro, aproveche esos momentos de espera en el bus, en el automóvil, en el consultorio, en las filas, repase y practique muchas veces los ejemplos y le aseguro que notará cambios en sus relaciones con los demás. Si usted está interesado en aprender a evitar alegatos y peleas, léalo una y otra vez.

Los ejemplos traen algunas frases sugeridas pero si el lector no le encuentra sentido en su contexto, puede buscar el que se ajuste mejor a la idea que presenta la tabla correspondiente.

Espero sea de gran utilidad este pequeño libro, si así es, escriba a la autora para solicitar talleres con ella, al correo luzpamaya@hotmail.com

LOS 45 PUNTOS.

1. A veces calificamos a los demás, es mejor hablar de la situación.
2. A veces usamos comparaciones, es mejor decirle a la persona lo que ella puede hacer.
3. A veces buscamos culpables, es mejor buscar la solución.
4. A veces clasificamos y usamos estereotipos, es mejor referirse a personas concretas.
5. A veces juzgamos, es mejor que lo haga la autoridad competente.
6. A veces opinamos y es mejor expresar los sentimientos.
7. A veces decimos disimuladamente lo que el otro nos hizo, es mejor decir lo que sucede dentro de nosotros.
8. A veces damos órdenes o hacemos peticiones inadecuadas, es mejor expresar nuestra necesidad.
9. A veces exigimos que nos ayuden, es mejor pedir cooperación.
10. A veces somos indirectos, es mejor decir lo que queremos decir.
11. A veces somos crueles al hablar, es mejor reconocer nuestra humanidad.
12. A veces ante una acusación revivimos el pasado de los demás, es mejor detectar sus necesidades actuales.
13. A veces violentamos el espacio “interior” haciendo suposiciones, es mejor preguntar antes de hablar.
14. A veces pensamos negativamente del otro, es mejor ponerse a favor de los demás suponiendo lo bueno.
15. A veces agrandamos el problema, es mejor hacerlo simple.
16. A veces somos tercos, es mejor aceptar otros puntos de vista.
17. A veces nos justificamos, es mejor asumir nuestra responsabilidad.
18. A veces queremos controlar todo, es mejor soltar las riendas.
19. A veces valoramos al otro de manera extrema, es mejor admitir términos medios.
20. A veces creemos que todos andan hablando o pensando mal de nosotros, es mejor liberarse de la opinión ajena.
21. A veces exigimos que el otro cambie, es mejor que cambiemos nosotros.
22. A veces hacemos alarde de nuestro rol, es mejor ser un ser humano como todos los demás.
23. A veces buscamos pelea, es mejor quitarnos los guantes.
24. A veces echamos cantaleta, es mejor ser breves.

25. A veces concluimos impulsivamente, es mejor lograr una conclusión conjunta.
26. A veces damos consejos, es mejor animar al otro a que tome sus decisiones.
27. A veces pasamos por expertos, es mejor usar un lenguaje sencillo.
28. A veces llevamos la contraria, es mejor expresar nuestro punto de vista.
29. A veces usamos adjetivos que incomodan a los demás, es mejor usar frases amables.
30. A veces hacemos reclamos, es mejor expresar nuestra necesidad.
31. A veces gastamos energías limpiando nuestra imagen, es mejor ser humildes.
32. A veces maldecimos la situación, es mejor aprender de lo que sucede.
33. A veces somos lacónicos, es mejor dar respuestas completas.
34. A veces aplacamos las emociones del otro, es mejor guardar silencio.
35. A veces subestimamos lo que la otra persona no quiere contar, es mejor captar el mensaje oculto.
36. A veces indagamos con curiosidad, es mejor preguntar con discreción y prudencia.
37. A veces interpretamos mal el mensaje, es mejor separar lo que nos dicen del modo como nos lo dicen.
38. A veces nos volvemos transmisores de mensajes ajenos, es mejor dejar que cada quien diga lo que le corresponde decir.
39. A veces decoramos nuestras palabras, es mejor ser directos.
40. A veces somos prevenidos, es mejor esperar a ver qué va a pasar.
41. A veces actuamos con egoísmo, es mejor dar con generosidad.
42. A veces musicalizamos nuestras palabras, es mejor hablar con firmeza.
43. A veces nos enganchamos con las emociones de los demás, es mejor desprendernos emocionalmente con amor.
44. A veces renegamos por lo que no tenemos, es mejor celebrar y alegrarnos por lo que tenemos.
45. A veces enfatizamos lo que hemos hecho por los demás, es mejor tener en cuenta lo que hemos logrado juntos.

1.

<i>A veces calificamos a los demás.</i>	<i>Es mejor hablar de la situación.</i>
Es un incumplido, es un irresponsable, es un mediocre.	Llegó 20 minutos tarde.
Es un bruto, tarado, retrasado mental.	No captó la idea.
Es un pésimo arquero.	Le hicieron 6 goles.
Es un borracho empedernido.	Bebió 3 días seguidos.
Es un drogadicto, es un degenerado.	Consume droga.
Es un descarado, un conchudo, un imbécil.	Se pasó el semáforo en rojo.

Haga igual con usted mismo, evite expresiones despectivas, dígame lo que hizo sin calificarse: “No entendí la idea”, en vez de: “Soy un bruto”.

Si acostumbra usar estas expresiones podrá dejar el hábito si se lo propone, en sus manos está lograrlo, es algo que nadie puede hacer por usted. Si justifica su uso diciendo que las dice cariñosamente, como reacción espontánea sin querer herir a nadie o para liberar tensión, será difícil dejarlas, es mejor que se limite a decir lo que vio, escuchó o sucedió sin agregar comentarios personales.

2.

<i>A veces usamos comparaciones.</i>	<i>Es mejor decirle a la persona lo que ella puede hacer.</i>
Eres como una marioneta que la mueven a su antojo.	Tú puedes decidir lo que quieres hacer.
Deberías ser como Juan que estudia todos los días.	Tú puedes estudiar todos los días.
Te pareces a un toro furioso.	Tú puedes reaccionar con calma.
Eres más perezoso que tu hermano.	Tú puedes ser activo y dinámico.
Cómo para otras cosas sí puede...	Tú puedes para esto y muchas cosas más.

Usted puede originar discusiones cuando se dirige a una persona usando expresiones como “eres tan...como...”, “tienes más...que...”, “sea como fulano...”, “eres como los que...”, “igualito a...”. Seguramente le dirán: “Un burro diciéndole al otro orejón”, y se arma la pelea. Las comparaciones son innecesarias. Si usted quiere expresarle a otra persona lo que espera de ella, puede hacerlo sin poner como referencia a otros, dígame concretamente lo que la persona puede hacer.

3.

<i>A veces buscamos culpables</i>	<i>Es mejor buscar la solución</i>
Salió mal porque usted no dejó proceder.	¿Qué puedo hacer ahora?
Si usted hubiera pagado a tiempo.	¿Cómo podemos pagar en la próxima ocasión?
No lo traje porque usted no me dijo que lo comprara.	¿Dónde lo puedo conseguir?
Fue usted el que lo dejó ahí.	¿Dónde lo puedo guardar?
Es que usted siempre daña todo lo que toca.	¿Qué hago con esto que está dañado?
Fuiste tú, no yo.	¿Cómo podemos resolver el problema?

Es mejor reconocer su parte en el problema que concentrarse en los errores del otro porque así puede atender lo que es responsabilidad suya. Enfoque su atención en los hechos y en las soluciones, así no cae en la trampa de atacar, condenar, señalar o criticar al otro.

Todo problema tiene solución, enfóquese en eso. Si no tiene solución para qué preocuparse o detenerse en buscar culpables si esto no resuelve la situación. Sea inteligente y ocúpese en lo que sí está en sus manos; pues lo que ya pasó, ya pasó, y no se puede devolver el tiempo ni un segundo siquiera.