

**MU
TAN
TE**

**VENGA!
LE DIGO!**



#HABLEMOSDELA Polarización

Instrucciones

Busca a una persona que piense distinto a ti frente a un tema en particular.

Siéntense en un lugar cómodo, traigan papel, lápiz y un objeto que represente el vínculo que los une.

Pueden dejar volar su imaginación y decorar el espacio con velas, aromas, comida u otros objetos. Lo importante es que se sientan bien, en confianza y que sea un espacio especial.

Ambos deben comprometerse a escucharse activamente entre sí, no interrumpir y no juzgar nada de lo que se diga.

Momento 0/5

El preámbulo

Tómate unos minutos para escribir en un papel 3 palabras y 3 valores o actitudes con las que definirías a una persona que piensa distinto a ti frente al tema de conversación.

Pídele a la otra persona que haga lo mismo.

No compartas tu respuesta (por ahora) y guarda el papel. Al final volveremos a él.

¿Listo? ¡Empecemos!

Momento 1/5

Conversemos sobre los valores

En esta parte vas a indagar en los valores que son importantes para la otra persona y para ti.

Pregúntale:
¿Cuál es uno de los valores que intentas poner en práctica en tu vida cotidiana?

Escucha con atención, sin interrumpir.

Luego pregúntale:
¿Qué personas han influenciado en ti la formación de ese valor?

Escucha de nuevo y luego repitan la misma dinámica pero siendo tú quien responde y la otra persona quien pregunta.

Ahora dile a tu contraparte

Dibuja una carita feliz en el papel si
también intentas aplicar en tu vida el
valor del que te hablé hace unos
minutos.



Pídele a la otra persona que haga el mismo
ejercicio.

Momento 2/5

La comprensión mutua

Ahora dile a tu interlocutor que exponga su postura y argumentos frente al tema de conversación.

Al terminar de escucharlo, tendrás que repetir lo que escuchaste, comenzando con una afirmación como estas:

“Por lo que veo, para ti es muy importante.....”
Si entendí bien, lo que quisiste decir es que....”

Pregúntale a la otra persona si está satisfecha con el resumen que has hecho o si debes complementarlo. Una vez quede satisfecha, dibuja otra carita feliz en el papel.

Finalmente, cambien de roles y repitan el ejercicio

Momento 3/5

Emociones compartidas

Ahora vas a indagar sobre las emociones que motivan las formas en la que ambos ven el mundo.

Pregúntale:

¿Qué experiencias de vida han formado tu posición frente a este tema?

De nuevo, escucha atentamente y luego pregúntale:

¿Qué emociones experimentaste viviendo esta situación?

Al final, intercambien papeles. Ahora la otra persona pregunta y tú respondes.

Agarra de nuevo el lápiz y el papel.

Pregúntate si crees que estando en su lugar habrías experimentado emociones similares a las que te mencionó la otra persona.

Si es así, dibuja una carita feliz. Si no es así, pregúntate qué emociones distintas habrías sentido y por qué.



Pídele a tu contraparte que haga el mismo ejercicio.

Momento 4/5

Objetivos en común

Ahora busca ideas, objetivos o preocupaciones que tengan en común.

Pregúntale:

¿Qué tenemos tú y yo en común?

¿Qué nos preocupa a ambos y qué nos gustaría que sucediera?

¿Qué necesidades tenemos?

Cuando termine, responde tú las mismas preguntas.

Dibuja una última carita feliz si crees que tú y tu contraparte tienen cosas en común. Pídele que haga lo mismo.



Momento 5/5

Reflexión final y conclusión

El objetivo inicial no era que convencieras a la otra persona, ni al contrario, sino escucharse entre sí y encontrar puntos en común entre ambas.

Si estás de acuerdo, comparte con la otra persona las palabras que escribiste al comienzo y si ella se siente cómoda, pídele que haga lo mismo.

Pregúntate si te sientes identificada con las palabras que usó la otra persona y dile que se pregunte lo mismo.

Después de jugar, ¿usarías las mismas palabras para describir a la otra persona? ¿Cambiarías alguna? ¿Por qué? Hazle estas preguntas a la otra persona y luego de escuchar, respóndelas.