



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO

HABLA CON CLARIDAD. DISFRUTA SIN
TENSIONES.



PROGRAMA DE BIENESTAR



SEMANA 4: “¿Hablamos?” – (después de un mal momento)

“¿Hablamos?” - Conversación reparadora en 3 pasos

En esta última semana del taller **Comunica sin conflictos en verano**, nos centramos en un momento clave: **qué hacer cuando el conflicto ya ha ocurrido** y quieres recuperar el diálogo sin volver a discutir ni aumentar la tensión.

Tras un mal momento, es habitual que aparezcan el silencio, la distancia o el miedo a retomar la conversación. Sin embargo, **evitar el diálogo solo alimenta el malestar**, mientras que hablar con calma, respeto y una intención constructiva permite sanar la relación y salir fortalecidos.

En este cuadernillo aprenderás a preparar y guiar una conversación reparadora en 3 pasos, para retomar el contacto desde la calma y sentar las bases de una comunicación más consciente.

¡Comencemos!



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



La técnica en 3 pasos

Expresa tu intención de mejorar la relación

Muestra que tu objetivo no es discutir, sino cuidar el vínculo. Esto reduce la tensión inicial.



Habla de tus emociones, sin acusar

Expresa cómo te sentiste, usando un lenguaje en primera persona (yo) para evitar que el otro se ponga a la defensiva.



Propón un acuerdo o solución para el futuro

Busca terminar la conversación con un objetivo claro para evitar que el mismo conflicto se repita.





Revisa los siguientes ejercicios y aplica uno o todos como una actividad de autoreflexión

1.

Matriz de preparación de tu conversación

Utiliza esta tabla para planificar tu próxima conversación reparadora:



Elemento	Tu respuesta
¿Qué ocurrió?	
¿Cuándo y con quién pasó?	
¿Cómo te sentiste? (usa lenguaje inclusivo: frustrada/frustrado, dolida/dolido, decepcionada/decepcionado...)	
¿Cuál es tu intención para la conversación?	
¿Qué propuesta de cambio quieres plantear?	

¿Cómo me sentí con esta actividad?



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



2. Modela tu conversación

Escribe tu conversación utilizando los 3 pasos:

- **Intención:**

- **Emoción:**

- **Propuesta de cambio:**



¿Cómo me sentí con esta actividad?



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



3. Planifica el momento adecuado

Reflexiona y responde estas preguntas para elegir el mejor momento:



- ¿Cuándo crees que estaréis ambos/as tranquilos/as para hablar?

- ¿Dónde sería un buen lugar para que la conversación sea cómoda y sin interrupciones?

¿Cómo me sentí con esta actividad?





Claves para una conversación reparadora

01

**ELIGE UN MOMENTO Y
LUGAR TRANQUILOS**



02

**MANTÉN UN
TONO CALMADO
Y RESPETUOSO**

03

**ESCUCHA
ACTIVAMENTE, SIN
INTERRUMPIR NI
SALTAR A
JUSTIFICARTE**

04

**EVITA PALABRAS
COMO "SIEMPRE"
O "NUNCA" QUE
GENERALIZAN Y
CIERRAN LA
COMUNICACIÓN**

05

**CENTRAOS EN
BUSCAR SOLUCIONES,
NO EN REVIVIR EL
CONFLICTO**



4. Ejercicio de reflexión posterior

Tras la conversación, reflexiona y anota:



- ¿Qué sentiste al dar el paso de proponer el diálogo?

- ¿Cómo respondió la otra persona?

- ¿Qué acuerdos alcanzasteis?

- ¿Qué has aprendido sobre ti y sobre la relación?

¿Cómo me sentí con esta actividad?



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



Recuerda

Retomar la comunicación después de un mal momento es una oportunidad para fortalecer el vínculo.

Hablar desde la calma y el respeto construye relaciones más sanas y conscientes.

Tu valentía para dar el paso es el primer gran avance hacia el cambio.



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



5. Reflexión final

Tras estas cuatro semanas de trabajo, tómate un momento para escribir:



- ¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje que te llevas de este taller?

- ¿Qué herramienta te resultó más útil?

- ¿Cómo piensas integrar estas herramientas en tu día a día?

¿Cómo me sentí con esta actividad?





¡Enhorabuena por haber llegado hasta aquí!

Gracias por dedicar este tiempo a mejorar tu comunicación y apostar por relaciones más respetuosas y conscientes.





¡Únete a nuestros programas y
aprende técnicas y herramientas
para alcanzar un bienestar pleno!