

PASO A PASO PARA PREPARARTE ANTES DE UNA CONFRONTACIÓN



Esto debes hacerlo **ANTES** de la conversación con el otro, seguramente si vas a tener una confrontación es porque has estado sintiendo emociones desagradables, hay algo que te molesta y lo quieres comunicar. Para prepararte debes irte hacia adentro, es decir, mirarte a ti mismo para indagar si esa molestia tiene que ver con alguna mala interpretación o de pronto la situación te está metiendo el dedo en la llaga de una herida que no has trabajado. Para esto debes:

1. **Identifica tu estado emocional:** ¡Permítete sentir las emociones! percibe las sensaciones en tu cuerpo, identifica, siente y nombra las emociones que estás sintiendo, esto ayuda a que las proceses más rápido y a activar tu corteza prefrontal del cerebro que te permite racionalizar la situación. **Usa el método RAIN** para apoyarte en el proceso.
2. **Calma tus emociones:** Date un tiempo para respirar profundo, inhalando y exhalando por la nariz lo más lento que puedas. Al poner la atención en el respirar profundo, vuelcas tu atención al momento presente. La respiración consciente y lenta activa el sistema parasimpático lo cual permite que puedas pensar con mayor claridad. Incluye cualquier otra acción que se te haya ocurrido en el paso de NUTRIR del **Método RAIN** y que contribuya a darte calma.
3. **Racionaliza la situación:** Ya con tus emociones en calma, trata de visualizar la situación que está ocurriendo como si fueras una tercera persona, salte de tu personaje y mira lo que está pasando como quien está observando una película. (En este punto puede pasar que te des cuenta de que estás reaccionando ante algo insignificante y te rías de ti mismo)



4. **Prueba varias perspectivas:** Trata de ponerte en los zapatos de la otra persona y mirar la situación desde su perspectiva, trata de ver distintas razones por las cuales el otro actuó de esa manera, luego mira la situación desde tu propia perspectiva, esto te aportará entendimiento para que puedas ser más compasivo.

5. **Escoge la perspectiva que te dé más tranquilidad:** Ahora que conoces varias perspectivas ¿cuál te hace sentir mejor? ¿cuál te deja más tranquilo o empoderado? Quédate con esa perspectiva así no sea la que inicialmente tu tenías.

6. **Planea lo que vas a decir. Escríbelo, perfecciónalo y practícalo.**

Ten en cuenta que el tiempo para prepararte puede variar mucho dependiendo de la conversación. Estos pasos puedes realizarlos durante un par de horas, un día, o puede que te tome una o dos semanas. **LO IMPORTANTE ES QUE TE PREPARES y PRACTIQUES** tu conversación siguiendo el paso a paso de la **GUÍA PARA TENER UNA CONFRONTACIÓN ASERTIVA**.