



Cómo Tener Conversaciones Difíciles con Empatía y Confianza



Las conversaciones difíciles son parte de la vida. Ya sea que esté abordando una inquietud con un compañero de trabajo, estableciendo un límite con un familiar o hablando sobre un tema delicado con un amigo, estas conversaciones pueden resultar incómodas. Abordarlas con empatía y confianza puede hacerlas más productivas y respetuosas.

Antes de comenzar, tómese un momento para considerar su objetivo. ¿Qué espera que la otra persona comprenda? Elija un momento y un lugar donde ambos puedan concentrarse sin sentirse apresurados o distraídos.

Durante la conversación, exprese claramente su experiencia y evite hacer suposiciones sobre las intenciones de la otra persona. Frases como "Me sentí..." o "Noté que..." pueden ayudarle a comunicar su perspectiva sin culpar. Igualmente importante es escuchar con curiosidad. Dé a la otra persona espacio para compartir su punto de vista, incluso si no está de acuerdo.

Recuerde que mostrar empatía no significa estar de acuerdo, y tener confianza no significa ser confrontativo. Puede reconocer los sentimientos de alguien y, al mismo tiempo, expresar sus necesidades, inquietudes o límites.

Aunque estas conversaciones no siempre sean fáciles, abordarlas con respeto, apertura e intención puede fortalecer la comunicación, generar confianza y fomentar una mayor comprensión.