

# EMERGENCIA EN LAS RELACIONES

En toda relación hay momentos en que la comunicación se interrumpe. Entonces, ¿qué haría si siente que su asociación está en crisis y es evidente que la comunicación se ha interrumpido? Los siguientes pasos pueden ayudarlo a responder ante una emergencia en una relación y volver a encarrilarla.



## **RECONOCER LAS SEÑALES DE ALARMA. HACER UNA PAUSA. INVESTIGAR. REFLEXIONAR. BUSCAR ASESORAMIENTO. REANUDAR LAS RELACIONES**

### **RECONOCER LAS SEÑALES DE ALARMA**

El primer paso para frenar la espiral de tensiones crecientes y erosión en la relación es reconocer cuando hay un verdadero problema y la comunicación se ha interrumpido.

- Falta de respeto
- Falta de reciprocidad
- Falta de transparencia
- Deshonestidad
- Menoscabo.

La existencia de alguno de estos factores debería dar la señal de alarma de la comunicación de la asociación está fallando.

### **HACER UNA PAUSA**

A veces, lo más difícil es hacer una pausa y tomar deliberadamente un poco de distancia de una situación difícil. Sin embargo, esa pausa es fundamental, ya que continuar por el mismo camino una vez lanzada la señal de alarma sólo empeoraría el problema. Deténgase. Respire.

### **INVESTIGAR**

Una vez que ha tomado un respiro y se ha alejado de la crisis inmediata es importante formular preguntas y procurar obtener más información. Algunas de las primeras preguntas podrían ser las siguientes:

- ¿Cuál es la historia de esta relación y de qué manera podría estar influyendo en la situación actual?
- ¿Por qué las partes intervinientes en la relación actúan de esa manera? ¿Son claras las intenciones?
- ¿Quién está fomentando el conflicto?
- ¿Qué pudo haber intensificado la ruptura de las comunicaciones de ambos lados?
- ¿Qué información puedo estar pasando por alto?

### **REFLEXIONAR**

Además de estas indagaciones también es importante tomarse un minuto para reflexionar sobre la relación. Aunque pueda resultar difícil, antes de continuar tómese al menos un momento para analizar lo siguiente:

- ¿Qué esperamos mi institución o yo de esta asociación?
- ¿Qué quiere mi socio de la relación?
- ¿Cuál es nuestro objetivo común?

### **BUSCAR ASESORAMIENTO**

Tras la investigación y la reflexión, en esta etapa es importante consultar a un tercero a fin de obtener más información, verificar si comprende la situación y recibir asesoramiento sobre posibles respuestas. La tercera parte puede ser un colega, un supervisor, un socio en común o alguien completamente externo. Sea cual sea su procedencia debe tratarse de una persona confiable e imparcial que conozca a las dos partes y comprenda el objetivo general de la asociación.

### **ELABORAR UN PLAN PARA REANUDAR LAS RELACIONES**

Luego de hacer una pausa, obtener más información, reflexionar y contactarse con un asesor confiable es momento de decidir cómo reanudar las relaciones. Esto podría implicar la participación de más personas en un primer momento y un proceso en varias etapas. Cabe destacar que reanudar las relaciones no supone una resolución inmediata del conflicto. Un plan para congraciarse puede ayudar o no a recomponer la relación. Sin embargo, cualquiera sea el resultado, se trata de un plan para integrar nuevamente la asociación de una manera diferente, que ponga de manifiesto los principios sobre los que fue fundada.