

NORMAS PARA UNA BUENA RELACIÓN

María Pilar Feijoo Portero - Licenciada en Pedagogía - Febrero de 2008

- 1) **FRANQUEZA:** Es preferible hablar y aclarar que callar y resentirse (o vengarse).
- 2) **EN POSITIVO:** En lugar de insistir una y otra vez en lo que nos molesta, es preferible pedir a los demás lo que nos gustaría que hicieran. Por ejemplo: "En lugar de hacer "x", prefiero que hagas "y".
- 3) **ESCUCHA:** Es importante escuchar lo que el otro nos dice, confrontarle y cuestionarle cuando no es consciente de lo que dice (o cuando miente) y darle la razón cuando la tiene.
- 4) **GANAR TODOS:** Frente a los conflictos, hay que dialogar y buscar soluciones buenas para todos. "O ganamos los dos, o no hay trato"
- 5) **JUGAR LIMPIO:** Hay que cumplir los acuerdos y no hay que abusar del más débil.
- 6) **ATENCIÓN:** Cada persona es única e irrepetible. Cada individuo tiene su valor. Todo el mundo tiene algo bueno de lo que se puede aprender. Por eso, hay que respetar las diferencias.
- 7) **EMOCIONES:** Está bien expresar adecuadamente la rabia, el temor y la tristeza. Está bien tolerar las emociones de otros. Está bien no contagiarse de las emociones de los demás, porque son solo suyas.
- 8) **RESPECTO:** No vale ridiculizar, avergonzar, maltratar ni humillar. Sí vale tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.
- 9) **APOYO:** Está bien felicitar a los demás por sus esfuerzos, avances y logros.