

Cómo manejar los distintos puntos de vista sobre el COVID-19

Cada uno de nosotros tiene una perspectiva única del mundo en el que vivimos. Si bien estas diferencias añaden sazón a la experiencia humana, a veces también pueden provocar desacuerdos cuando no compartimos las mismas ideas. En este preciso momento, estamos viendo cómo se materializa esto en el amplio rango de respuestas de las personas frente a la pandemia de COVID-19. Posiblemente usted esté descubriendo que la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y los miembros de la comunidad tienen puntos de vista respecto al uso de máscaras, distanciamiento social, salidas a espacios públicos y/o asistir a reuniones presenciales son distintos a los suyos. Tratar con éxito estas diferencias puede constituir un verdadero desafío. He aquí algunos consejos para ayudarle:

Escuche prestando atención.

Incluso si usted piensa que ustedes tienen distintas posiciones, es importante prestar atención a lo que la otra persona está diciendo. Indague sobre estos puntos de vista haciendo preguntas y mostrando interés por aprender más de las ideas de la otra persona. Escuche completamente lo que el otro comparte, en lugar de tratar de formular una respuesta o defender el punto de vista que usted tiene. Al comprender las distintas perspectivas, usted puede trabajar de manera más efectiva con la gente.

Mantenga la amabilidad.

Si bien usted no necesariamente concuerde a cabalidad en todos los aspectos, es importante tratar a los demás con respeto y amabilidad. Evite atacar verbalmente con rabia, insultar, ridiculizar o ser sarcástico, pues esto no mejora la situación. Para ser claros: manifestar respeto no significa que usted tiene que estar de acuerdo con todo lo que el otro dice o hace. Usted puede estar en desacuerdo y ser respetuoso a la vez. La creación de un ambiente seguro en el que cada uno comparta lo que piensa puede ayudar a las personas a abrirse y sentirse más cómodas al momento de una conversación difícil y, así, más comprometidas a encontrar un terreno común.

Identifique las áreas con las que usted está de acuerdo.

Con frecuencia en el caso de los desacuerdos, hay cosas en las que ambas partes realmente coinciden, incluso aunque parezca que las posiciones no pueden ser más antagónicas. A veces el truco puede ser encontrar esas cosas en común. Mientras mantiene una conversación, preste atención a las similitudes en vez de aferrarse a las ideas distintas que no dejan avanzar. Estas áreas de coincidencia se pueden emplear para hallar un compromiso.

Esfuércese en encontrar un compromiso.

Especialmente cuando se trata de familiares, amigos y compañeros de trabajo, encontrar un compromiso puede ser un factor importante para conservar la relación. Si las diferencias de opinión en cuanto al uso de máscaras, el distanciamiento social o las salidas a espacios públicos generan tensión, es útil identificar un punto intermedio en el que ambas personas se sientan cómodas. Comience haciendo que cada parte comparta sus puntos de vista y necesidades. Sea creativo para que se generen diversas soluciones y encontrar una que mejor se adecúe a la mayor cantidad de necesidades que sea posible. Sea receptivo a probar ideas, consultar a los demás y a hacer cambios si la solución no está funcionando.

Acepte las diferencias.

Es muy probable que usted no pueda cambiar la mentalidad de otra persona pero usted puede aceptar las diferencias con respeto. Cuando ambas personas dejan de intentar cambiar a la otra y aceptan que tienen perspectivas distintas, es posible cambiar el eje de la conversación para buscar formas de trabajar o convivir de manera más armoniosa.

Sepa cuándo debe hacer una pausa en la conversación.

Cuando una conversación se eleva a una fuerte discusión, no se llega a nada productivo y es momento de hacer una pausa. La negatividad en aumento puede devolverse en agresiones hacia la otra persona, comentarios de los que uno se puede arrepentir y otras acciones negativas que, a largo plazo, pueden tener repercusiones negativas en las relaciones. Si una conversación comienza a acalorarse demasiado, pospóngala para otro momento, cuando ambas personas estén más relajadas y puedan comunicarse de manera más efectiva.

Si usted tiene problemas para tratar con éxito las diferencias de opinión a las respuestas al COVID-19, considere reunirse con un asesor de EAP en ERC. Llame al 1-800-222-8590 para hoy concertar una cita completamente confidencial y sin costo alguno.

CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web ERCincorp.com o llame al 1-800-222-8590.