



# DIVÁN AFECTUOSO

*Herramientas cuidar*



## DIVÁN AFECTUOSO

### Herramientas cuidar



1-2 horas



Uso colectivo



Combinar con:



Desmiédator



hiceVER



AbaCUID



OrgiZontal

### Para qué sirve:

Cuando atravesamos momentos complicados, tener a alguien que nos escuche abiertamente sin juzgarnos, sin que acapare la responsabilidad, ni quiera cambiarte es algo maravilloso. Momentos difíciles como un conflicto con un cliente, un problema de comunicación con alguna compañera, acumulación de tensiones, bloqueos creativos... pueden ser superados cuando los compartes de manera eficiente con la persona más adecuada de tu red.

El **Diván Afectuoso** es una herramienta para verbalizar, compartir, liberarse y dar espacio a situaciones que nos incomodan, preocupan o están siendo dañinas. Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución, la tiene cuando hay alguien que nos escucha. Para ello, es de vital importancia encontrar a esa persona que nos comprenda y nos apoye. El **Diván Afectuoso** te ayudará a planificar bien cómo, cuándo y con quién vamos a tener esa conversación de desahogo, de compartir experiencia y tantear salidas o soluciones. Se aconseja ser igualmente afectuosa a la hora de solicitar esta escucha, ayuda o acompañamiento.

### Cuándo utilizarla:

Cuando se necesite y se cuente con la persona cómplice.

### Materiales necesarios:

- Un espacio amable.
- Un diván, sofá o silla cómoda.
- Valentía para responsabilizarse de una misma, cuidarse y cuidar las relaciones con las demás.

### Cómo se utiliza:

1. Antes de la conversación, define bien el motivo, tema o conflicto para el que necesitas utilizar el **Diván Afectuoso**. Sintetiza y trata de hacer un recorrido de cómo y por qué estás en esa situación (cómo ha sucedido, con quién o quienes, desde cuándo, posibles factores...).
2. Elige bien la persona a quien vas a pedirle que se siente contigo en el diván, así como el momento y la forma en que vas a hacerlo. Elige el mensaje que vas a trasladar, así como las palabras más adecuadas para hacerlo.
3. Goza de tu momento en el **Diván Afectuoso** ya que tienes la suerte de que haya una persona que te esté escuchando. No olvides igualmente escuchar a la otra persona, sus comentarios y consejos. Hazlo sin filtros ni juicios. Anota todos los aprendizajes que broten del momento, para poder desenmarañar o dulcificar tu estado, así como posibles trucos y consejos para el futuro. Por ejemplo: tras

una conversación dura, donde se han perdido los papeles y se ha actuado con dureza, tomarse un respiro de cinco minutos de aislamiento que me te permitan recapitular y volver a donde estabas.

4. Finalmente no olvides reconocer a la persona que te ha acompañado, así la recompensa y los beneficios serán compartidos. Desde un agradecimiento distendido, hasta un rico pastel, pasando por un abrazo o unas cañas. Aconsejamos que te ofrezcas a esa persona para estar con ella, al otro lado del Diván Afectuoso, cuando llegue el momento de que ella lo necesite. Te sorprenderá la necesidad que existe de utilizar esta herramienta.

### Trucos para su uso

**No se trata de comer la oreja.** Ni de pasar un marrón a alguien eludiendo responsabilidades. Se trata de pedir ayuda y consejo a otra persona. De poner en común puntos de vista, conocer otras perspectivas distintas a la tuya. Hablar y escuchar al mismo tiempo.

**Para momentos concretos.** No desgastes el diván para conversaciones cotidianas y poco relevantes. Utiliza este espacio con conciencia y de forma sostenible, sólo para momentos verdaderamente delicados y conflictivos.

**Aquí te pillo pero no te mato.** Si te encuentras o cruzas con la persona a la que has elegido, se igualmente cuidadosa a la hora de pedir su disponibilidad para la conversación. Respétala. Hay personas que se pueden sentir intimidadas; otras pueden considerar que no van a ser capaces y otras muchas puede que tengan dificultades para decir que no.

**¡Necesito hablar!** ¿Alguien por ahí disponible para el **Diván Afectuoso**? Cuando dentro de un equipo o espacio de trabajo esté ya instaurado el uso de esta herramienta, este puede ser el grito de auxilio para sentarse en el diván. O quizás se puede dejar una notita colgada en el tablón, el muro o la pared que se determine. Aunque esta metodología sólo puede utilizarse en entornos laborales donde las personas se cuidan y se respetan, con una base de afecto bien establecida.

**Cuanto antes mejor.** Evita que las situaciones incómodas se alarguen más de lo necesario y utiliza el **Diván Afectuoso** tan pronto como sea posible, inmediatamente después del acontecimiento conflictivo. De esta manera te están garantizando ser plenamente consciente de los detalles y tener margen de maniobra para buscar soluciones.

ANTES de la conversación	
¿Cuál es el motivo/tema/conflicto para el que necesitas una conversación?	
¿A quién vas a elegir para que te escuche?	
Prepara la cita: cómo y cuando vas a pedir que te acompañe	
Elige un espacio cómodo para la conversación	
Argumento y palabras clave para transmitir el mensaje a quién te escucha...	
Hora inicio:	¿Cómo te sientes en este momento?
Hora fin:	



CONVERSACIÓN

DESPUÉS de la conversación
Aprendizajes . . . . . . . . . .
Consejos y trucos para el futuro . . . . . . . . . .
¿Vas a recompensar a quién te ha escuchado? ¿Cómo?
¿Cómo te sientes en este momento?