

# Respeto Mutuo

Lee el caso. Inicialmente *selecciona la respuesta que más se acerque a tu respuesta habitual a este tipo de situaciones*. Luego, *puedes explorar las demás*. Recuerda, **no se trata de juzgarte, este ejercicio es para que te conozcas mejor y para que tengas en tu morral otras alternativas de comportamiento**. Encontrarás comentarios de retroalimentación a cada una de las opciones.

## Caso

Estás trabajando en un proyecto grupal para tu clase de ciencias. Al principio, todos estaban muy motivados, pero recientemente has notado que Ana y Marcos tienden a monopolizar las decisiones del grupo, ignorando las opiniones de Carla. Ella intenta aportar sus ideas, pero siempre es interrumpida. La situación ha escalado al punto de que Carla ha dejado de participar activamente.

Te desespera que Carla no se haga respetar y que se quede callada. Le dices que hable y que dé su opinión, que no sea boba y no quede callada pues lo que ella aporta también es valioso.

Decides hablar con Ana y Marcos de manera asertiva y respetuosa. Explicarles cómo la dinámica actual está afectando al equipo y proponer una forma más inclusiva de tomar decisiones.

Puedes imaginar cómo se siente Carla por eso decides alentar y apoyar a Carla cuando aporta sus ideas, mostrando que su participación es valiosa. Esto puede ayudar a Carla a recuperar su confianza y a participar más activamente.

*Selecciona la opción que deseas explorar.*

# Opción 1

## Reflexión

Aunque estás insistiendo a Carla para que participe, tal vez la forma como lo estás haciendo no ayuda pues la puedes hacer sentir aún más incómoda creándole más presión para que participe. Tal vez si primero le preguntas de forma curiosa sin que se sienta juzgada qué pasa, si le pasa algo, cómo se siente ella en el grupo y si necesita una forma diferente de trabajar en grupo. Con esta información pueden idear una forma más eficaz para que todos participen en el trabajo en grupo. Fomentar el respeto mutuo es esencial para cualquier grupo de trabajo y es una habilidad valiosa puede llevar consigo en futuras interacciones sociales y profesionales.



Volver al caso

## Opción 2

### Reflexión

Al hablar con Ana y Marcos de forma asertiva y respetuosa, sin hacerlos sentir culpables, para explicarles que tal vez Carla tiene una forma de ser diferente a la de ellos y por esto, otro estilo de trabajar, abres la posibilidad para que la situación mejore y el resultado final sea beneficioso para todos. Cuando logramos ponernos en los “zapatos del otro”, cuando logramos que otros se pongan vean la perspectiva del otro, podemos cambiar la imagen y el concepto que tenemos y que los otros tienen de ellos, y así, dar un paso para acercarnos y llegar a un acuerdo. Esto asegurará además que Carla y todos los miembros del equipo se sientan valorados y respetados.



Volver al caso

# Opción 3

## Reflexión

Al ponerte en el lugar de Carla para entender cómo se siente estás ejerciendo la empatía que es crucial para desarrollar un respeto genuino hacia los demás. Reflexionar sobre el respeto mutuo te permite tomar medidas para mejorar la dinámica del equipo, asegurando que todos los miembros se sientan valorados y escuchados. Esto no solo mejora la calidad del trabajo del equipo, sino que también promueve un ambiente de colaboración y respeto que beneficiará a todos a largo plazo.



Volver al caso