

+ [a] [aduya]



LAS RELACIONES DE CONVIVENCIA EN UN GRUPO DE VOLUNTARIOS

Manuel Marín Risco



+ [a] [aduya]

Mejorar las relaciones

- Para mantener una buena convivencia en situaciones difíciles hacen falta dos cosas:
 - Evitar las conductas negativas de los voluntarios.
 - Impulsar otras constructivas que sirvan de puente para el acercamiento.

+ [❤️] [aduya]

Mejorar las relaciones

- El poner buena cara y sonreír puede ayudar a mejorar las relaciones.
- Estar en silencio no significa que uno no se esté comunicando.
 - El lenguaje no verbal es tan importante como el verbal.



+ [a] [aduya]

Mejorar las relaciones

- Los voluntarios se pueden decir muchas cosas con los ojos, la mirada, los guiños, los gestos de la cara, la boca, la sonrisa y la voz.
- No se pueden descuidar estos factores porque a lo largo pueden causar problemas en la convivencia.



+ [a] [aduya]

Mejorar las relaciones

- **Utilizar palabras amables evitando las frases duras y cortantes que complican el diálogo.**
- **Evitar expresiones como:**
 - **Contigo es imposible hablar.**
 - **No tolero que...**
 - **No vuelvas nunca más.**
- **Es bueno intercalar una disculpa que facilite el acercamiento.**



Mejorar las relaciones

- Cuando la situación está muy deteriorada es bueno apoyarse en amigos de confianza, en los que uno se ampara buscando protección y respaldo.
- La dedicación de tiempo a los compañeros es un factor importante para el éxito de la misión.



+ [a] [aduya]

Mejorar las relaciones

- Sería aconsejable tener un rato cada día para hablar de lo que pasó ese día.
- Es bueno llamarse por teléfono si hay problemas.



Mejorar las relaciones

- El querer hacer las cosas demasiado bien puede provocar un descuido del trato con el resto del grupo.
- Puede ocurrir que uno de los voluntarios pase más horas con el ordenador que con los compañeros.



Mejorar las relaciones

- Ante este hecho el grupo debe encontrar su estabilidad y equilibrio entre ellos mismos ya que el grupo es como su familia y es un lugar de afectividad.



+ [a] [aduya]

Mejorar las relaciones

- En el grupo es importante crear situaciones de **pasarle bien haciendo la vida agradable al otro.**
- Es bueno buscar momentos para disfrutarlos hablando de las cosas que les afectan.



+ [a] [aduya]

Mejorar las relaciones

- A veces un voluntario puede levantarse con buen ánimo y ser el primero en dar los buenos días o recibir a los recién llegados de sus respectivos proyectos calurosamente cuando regresan a casa aunque el día haya sido caótico.

Manuel Marín Risco



Mejorar las relaciones

- Es muy bueno estar interesado en las cosas de los otros y contar con ellos para los diversos asuntos.
- Sería incoherente que cada voluntario se hiciera un mundo aparte, sin dejar entrar a los otros en él y sin interesarse por el mundo de los otros.



Mejorar las relaciones

- Puede haber un problema de grupo si uno de ellos se sintiera solo y poco valorado por el resto de voluntarios.
- Cada uno necesita que el otro crea en él, reconozca su valía y le ayude a crecer.
- Se puede considerar feliz el que esta necesidad la vea satisfecha.



Aprender a discutir

- Aunque el grupo funcione bien ordinariamente, a veces es inevitable que surjan algún roce porque hay diferencias de opiniones y gustos.
- Pero también se mejora la relación superando los conflictos y especialmente aprendiendo a perdonar y a ser perdonado.



Aprender a discutir

- **Evitar las conversaciones con temas polémicos (política, religión etc.), es una buena estrategia.**
- **Cuando uno necesite desfogarse es aconsejable acudir al responsable de grupo y hacerlo con él, pero si uno ya explotado es bueno ha aprender a discutir siguiendo las siguientes pautas:**



+ [a] [aduya]

Aprender a discutir

- 1. No evitar a toda costa la discusión, sobre todo cuando la culpa sea propia.
 - Pasados unos momentos de enfado, hay que volver hasta alcanzar un acuerdo deseable.
- 2. Cada uno ha de estar dispuesto a reconocer sus errores y defectos.
 - Esto es un signo de grandeza de ánimo.

Manuel Marín Risco



Aprender a discutir

- 3. Cuando un voluntario se da cuenta de que ha dicho algo incorrecto o injusto, debe retirarlo inmediatamente con lealtad.
- 4. No agredir al otro con calificaciones ofensivas personales, evitando los desprecios y las frases irónicas que tanto duelen.



Aprender a discutir

- 5. No proyectar en los voluntarios las propias preocupaciones y problemas personales.
 - Es preferible desaparecer momentáneamente de la escena y volver con más serenidad.



Aprender a discutir

- 6. No hacer una lista de agravios con las posibles ofensas, humillaciones o burlas que el otro voluntario ha realizado.
 - No echarle nunca en cara esta retahíla de agravios.
 - Esforzarse por perdonar y olvidar.



Aprender a discutir

- 7. Esforzarse por comprender que la rabieta del otro se debe a una momentánea necesidad de desahogo.
- 8. Dejar que el otro voluntario llegue hasta el final expresando su malestar, sin interrumpirle y comprendiendo su punto de vista.
 - Con ese desahogo se ha resuelto el 50% del conflicto.



Aprender a discutir

- 9. Después del desahogo del otro, contestar con nuestras razones de forma clara y breve con la máxima calma posible.
 - Poner si es oportuno un poco de humor pero sin ironía hiriente.



Aprender a discutir

- 10. Conseguir que todas las discusiones acaben en un acto de reconciliación.
 - De esta forma hasta lo negativo puede mejorar en la relación de grupo.



+ [a] [aduya]

Aprender a discutir

- Por eso, más que evitar a toda costa las discusiones, lo que conviene es recomponer la paz lo antes posible.
- Nunca se debería dejar que llegue la noche sin resolver los malentendidos, y sin hacer las paces.

