

(dis)Armonía en la Sinfonía (parte 3)

Músicos y sus gestores culturales

Como negociar con mucho becuadro

ANEXO:

En el siguiente anexo les dejo algunos ejemplos de los vídeos de Jefferson Fisher de forma escrita y en español.

Cuidado, no todos los consejos mencionados arriba quedan reflejados en estos tres ejemplos transcritos y, a su vez, aparecen otras técnicas que no he mencionado en mi redacción. No se olviden: ver los vídeos de Jefferson es mucho más divertido e impactante que mis palabras resumidas aquí. Eso sí, están en inglés¹.

EJEMPLO 1 - Cómo reaccionar si alguien es grosero contigo

<https://www.tiktok.com/@justaskjefferson/vídeo/7268740648025558318?lang=es>

a. Respuesta 1: *Ok. Según tú, soy incompetente. (Mirroring) ¿Querías ser realmente grosero? (Labeling)*

Respuesta 2: *¿Querías que eso sonara insultante o querías que pareciera grosero? (Labeling)*

b. En caso de que se trate de una persona pasivo-agresiva, añade: *Parece que estás teniendo un día difícil...» o «¿He hecho algo para ofenderte? (Ceder el control).*

c. Si te piden disculpas por hacerte sentir mal: respuesta 3 - *No pidas disculpas por cómo me siento yo ahora, pide disculpas por lo que tú has dicho o hecho.*

d. O más bien, la mejor respuesta de todas: ¡¡¡No digas nada!!! Ignóralo. (sabiduría ancestral).

¹ Los vídeos publicados en Ticktock y Youtube tienen función de traducción automatizada.

EJEMPLO 2 - Cómo dejar de tener la misma discusión una y otra vez

https://www.tiktok.com/@art_for_feeling/vídeo/7332177691350797600

- a. Encuentra el problema mediante preguntas abiertas (céntrate en preguntas acerca de los sentimientos o la confianza mutua, la autoestima del otro, porque el tema principal en sí nunca es el problema)
- b. No vuelvas a entrar en la discusión. Respuesta 1: *Ayúdame a entender cómo te hace sentir.* (Ceder el control)
- c. Si te dicen que te estás recreando en el pasado. Respuesta 2: *No vuelvo a sacar el pasado; estoy resaltando un patrón.*
- d. Si hay discrepancia sobre lo ocurrido. Respuesta 3: «Recordamos las cosas de forma diferente». (Marcar límites)
- e. Si no hay consenso. Respuesta 4: *¿Podemos ponernos de acuerdo en que, si yo reconozco tus sentimientos y tú los míos, no volveremos a tratar este tema?.*

EJEMPLO 3 - Cuando alguien te dice que eres demasiado sensible y que entiendes todo mal

https://www.tiktok.com/@art_for_feeling/vídeo/7312084991247158560

- a. Acéptalo y mantente firme. RESPUESTA 1: *Soy sensible y siento que estás despreciando mis sentimientos.* (Mirroring y Labeling)
- b. Reconócelo y establece límites. RESPUESTA 2: *Puede que sí, pero eso no valida tus sentimientos más de lo que valida los míos.* (Marcar límites)
- c. Ignóralo. RESPUESTA 3: *Gracias.* (sabiduría ancestral)

Nicole Martín Medina

Las Palmas de Gran Canaria

Abril 2024