

HERRAMIENTA: LAS PREGUNTAS RESTAURATIVAS

Son preguntas cercanas, directas y afectivas que ayudan a gestionar los conflictos interpersonales. Se formulan en entrevista individual.

1. ¿Qué ha pasado? Pregunta abierta que no juzga ni valora. Anima a contar el propio punto de vista y a clarificar la toma de conciencia sobre lo que pasó.
2. ¿Qué pensabas en ese momento? Tocar qué se le pasaba por la cabeza en esa situación; es una manera de llegar a las emociones y conductas.
3. ¿Cómo te sentiste en ese momento? Es la interpretación de lo que ocurre lo que activa nuestras emociones y no los acontecimientos en sí mismos.
4. ¿A quién ha afectado y de qué manera? Esta pregunta busca que la persona amplíe la conciencia sobre el impacto que su conducta ha tenido sobre su entorno.
5. ¿Qué necesitas para que el daño se repare? Necesidades de quien ha hecho daño y de quien lo ha sufrido. Al identificar lo que cada uno necesita se colocan en una buena situación para explorar soluciones que realmente puedan satisfacer las necesidades de todas las partes.
6. ¿Qué necesitas que pase ahora? o ¿Qué podemos hacer para atender las necesidades anteriores? Invitación a dar los siguientes pasos para solucionar el conflicto: qué vamos a hacer, cuándo y cómo lo vamos a hacer.

Los protagonistas son los que deben responder a estas preguntas tomando conciencia de lo sucedido, identificando pensamientos, emociones y necesidades y estableciendo, por último, las soluciones y los compromisos que atiendan a sus necesidades.

-Valoramos en qué medida ya estamos realizando este tipo de proceso o si lo podemos poner en marcha.