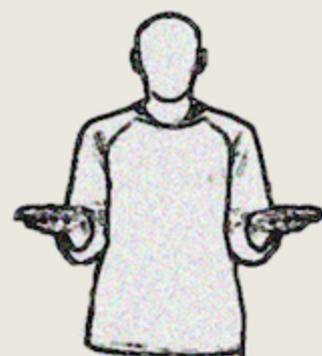


# ¿CÓMO RESOLVER UN LLAMADO?



PRIMERO HAY  
QUE APRENDER  
A REÍRSE





# A.R.E.E.I.R-C

## 0.-AVISA:

Utiliza las señales y anuncia claramente tu llamado para detener el juego de forma oportuna y evitar confusiones. A las demás jugadoras que no estamos involucradas en el llamado nos da tranquilidad saber lo que está pasando en la cancha. Puedes encontrar y descargar las señales de mano del reglamento 2017 en la página de la WFDF.

## 1.-RESPIRA:

En vez de reaccionar inmediatamente, tómate un momento para bajar tu frecuencia cardíaca. Si estás tranquila pensarás más claramente y tendrás mayor capacidad para tener un diálogo más provechoso, fluido y amigable.

Mírense a los ojos; el contacto visual es el primer paso para un lenguaje corporal de apertura. Sé particularmente cuidadosa de gestos o ademanes que puedan ser percibidos como hostiles: algo tan sutil como cruzarnos de brazos puede cerrar la oportunidad de tener un diálogo abierto.

## 2.-EXPLICA:

Relata de la manera más clara lo que crees que sucedió. Cuando hablamos de forma exaltada no le inspiramos confianza a la gente; es esencial mantener la calma y tener apertura al diálogo si queremos ser escuchadas. Es igualmente importante que nuestra explicación sea breve y concisa, ya que sólo tenemos 30 segundos para resolver el llamado.

Recuerda argumentar con base en el reglamento lo más pronto posible para evitar una discusión meramente de perspectivas. Si notas que tu amiga no conoce del todo la regla en cuestión, explícala con amabilidad y no desde la autoridad.

## 3.-ESCUCHA:

Ahora invita la perspectiva de la otra persona. Haz un esfuerzo por ser empática con la otra persona y considera realmente lo que ella cree que sucedió. Deja de lado lo que tú piensas por un momento, aceptando que pueden concordar o no estar de acuerdo. Puedes respetar su **llamado** aunque no compartan la misma **perspectiva**: no tienes que creerle que fue foul si tú no lo ves así, pero siempre debes confiar en que ella sí cree que fue foul y que ella no lo llamaría si no lo creyera así genuinamente.

## 4.- **INFÓRMENSE:**

Para evitar malentendidos, ejerce una escucha activa con preguntas puntuales y siempre en relación con el reglamento, siendo muy cuidadosa de nunca interrumpir a la otra persona. Si algo no les queda del todo claro, siempre es mejor preguntar que asumir.

Apóyense en otras jugadoras pidiendo lo que necesiten (perspectivas, conocimiento de reglas, interpretaciones del reglamento, etc). Asegurense de tener claras todas sus opciones de resolución para este llamado.

## 5.- **RESUELVAN:**

Antes de tomar una decisión final, reconoce lo propio en la situación: haz una introspección profunda, crítica y honesta. Si es lo correcto, cede sin pena (retractando tu llamado o aceptando el llamado que te hicieron). Es mucho más noble reconocer nuestros errores y adueñarnos de esa responsabilidad que tratar de evadirla por proteger nuestro ego.

Considerando toda la información necesaria, trabajen en equipo para hacer una propuesta de resolución (basada en el reglamento) a la que ambas puedan consentir. Asegurense de que la resolución acordada sea mutuamente satisfactoria para que nadie se quede con un sentimiento amargo de injusticia.

## 6.- **CELEBREN:**

Comuniquen a sus equipos, mediante las señales correspondientes, la resolución del llamado.

Celebren el hecho de que lograron una resolución trabajando juntas. Agradece a tu rival chocando o estrechando su mano. Si lo consideran adecuado, inclusive un abrazo puede ser pertinente.

Sean congruentes y respeten el acuerdo al que llegaron. Recuerden que el disfrute siempre ha sido la premisa más básica del juego, así que sigan gozando.

# PASOS PARA RESOLVER UN LLAMADO



## **AVISA**

Haz la señal pertinente y enuncia claramente tu llamado



## **RESPIRA**

Tómate un momento para inhalar profundamente y observa tu lenguaje corporal con cuidado



## **EXPLICA**

Cuenta de manera muy clara, calmada y concisa lo que crees que sucedió y relaciónalo con el reglamento



## **ESCUCHA**

Invita a tu rival a compartir su versión de la situación abiertamente, presta atención y evita prejuicios



## **INFÓRMENSE**

Aseguren comprensión mutua y pidan ayuda pertinente



## **RESUELVAN**

Con la información que tengan, propongan una resolución a la que ambas puedan consentir



## **CELEBREN**

Comuniquen la resolución y agradezcan el diálogo