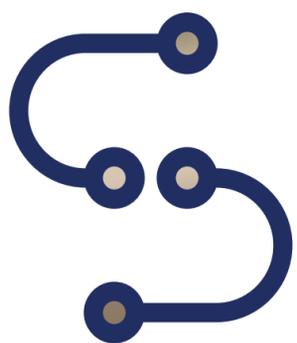




# Toolkit

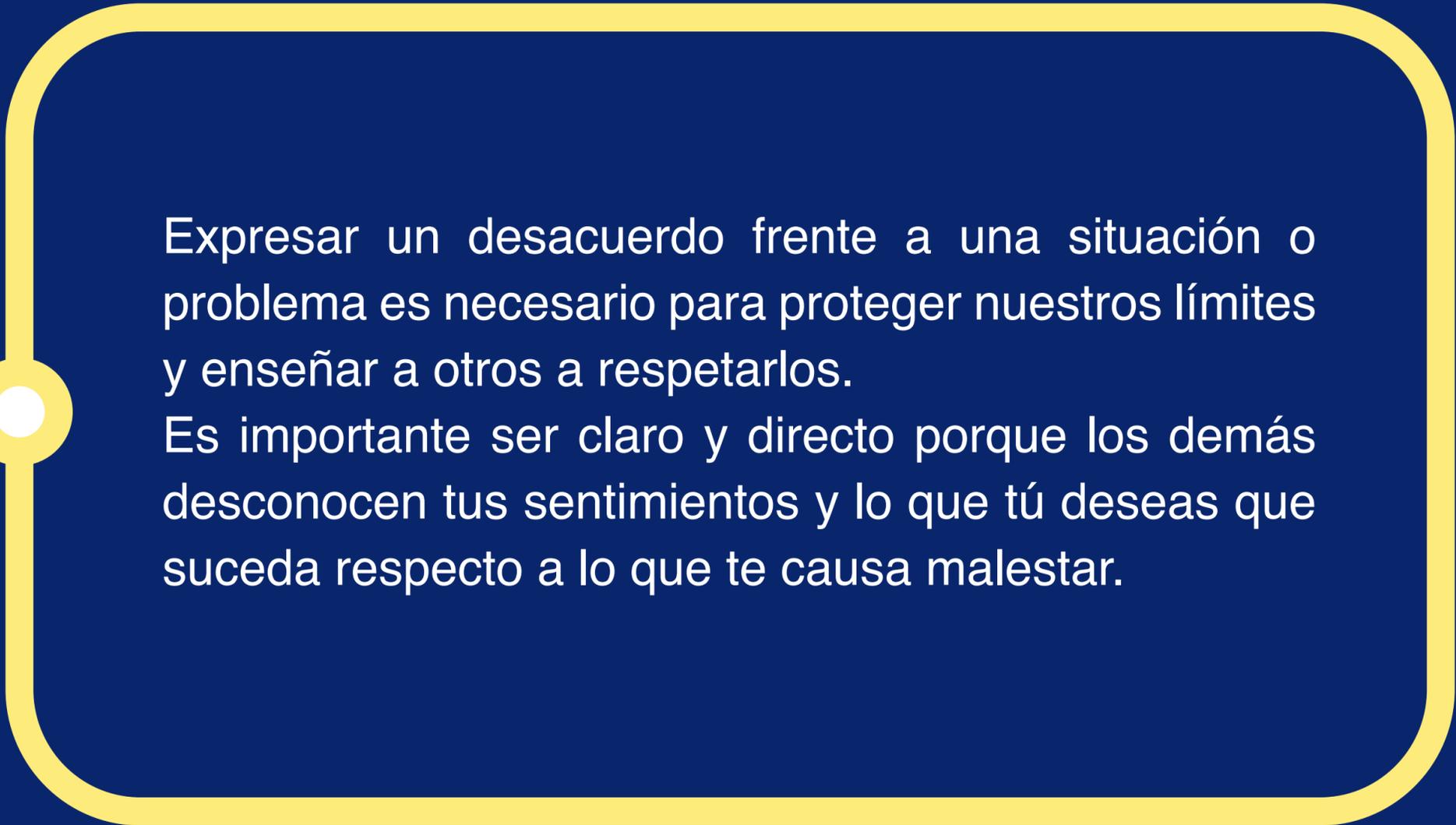
**para comunicar  
desacuerdos  
asertivamente.**



*La Ruta*  
**Segura**

Conócela aquí





Expresar un desacuerdo frente a una situación o problema es necesario para proteger nuestros límites y enseñar a otros a respetarlos.

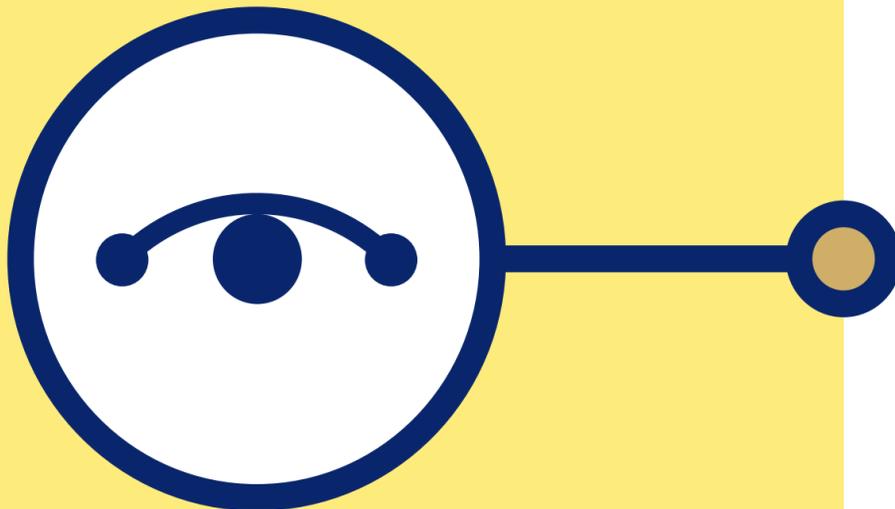
Es importante ser claro y directo porque los demás desconocen tus sentimientos y lo que tú deseas que suceda respecto a lo que te causa malestar.

**Te compartimos una caja de herramientas para hacerlo más fácilmente:**



## **Regula tus emociones**

Busca la calma y la claridad antes de hablar.



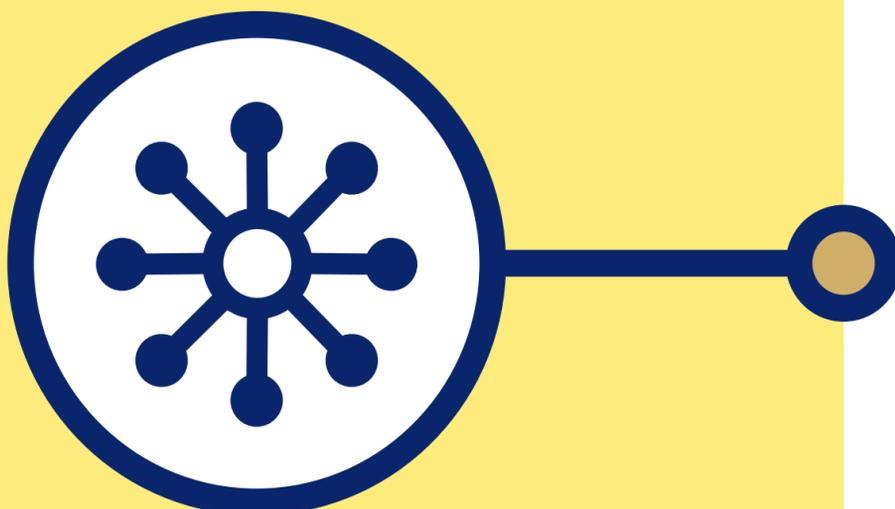
## **Identifica tu molestia**

Define claramente lo que te molesta o quieres comunicar.



## **Contacta a la persona**

Dile que tienes algo importante que decirle.



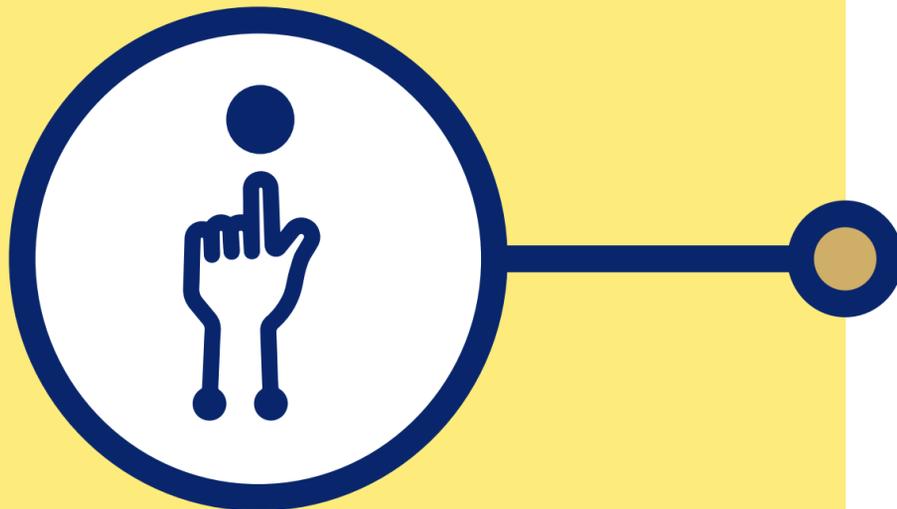
## **Elige el medio adecuado**

Si es en persona, busca un espacio seguro y tranquilo; si es por chat cuida tus palabras y ten presente que es un medio que se presta para diferentes interpretaciones.



## **Describe la situación**

Pégate a los hechos. Expresa lo que sentiste con frases desde el “yo”: “yo sentí incomodidad cuando...” “a mí no me gustó...” y di específicamente lo que te causó incomodidad, no temas ser sincero. Evita hacer juicios a la otra persona (eres una mala persona, eres egoísta).



## **Manifiesta lo que necesitas de manera específica**

“Me gustaría que la próxima vez me preguntaras” “no quiero que esto se repita” “no quiero que me escribas más”.



## **Tolera el malestar de la otra persona**

Acepta que la otra persona puede reaccionar con molestia o tristeza, y ambos deben respetar sus tiempos y límites emocionales.

***Entre entendidos,  
cero mal entendidos.***

**Métele coco,  
y evita malos entendidos.**