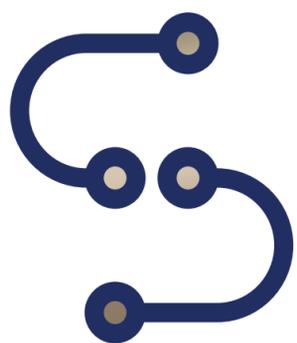


Toolkit

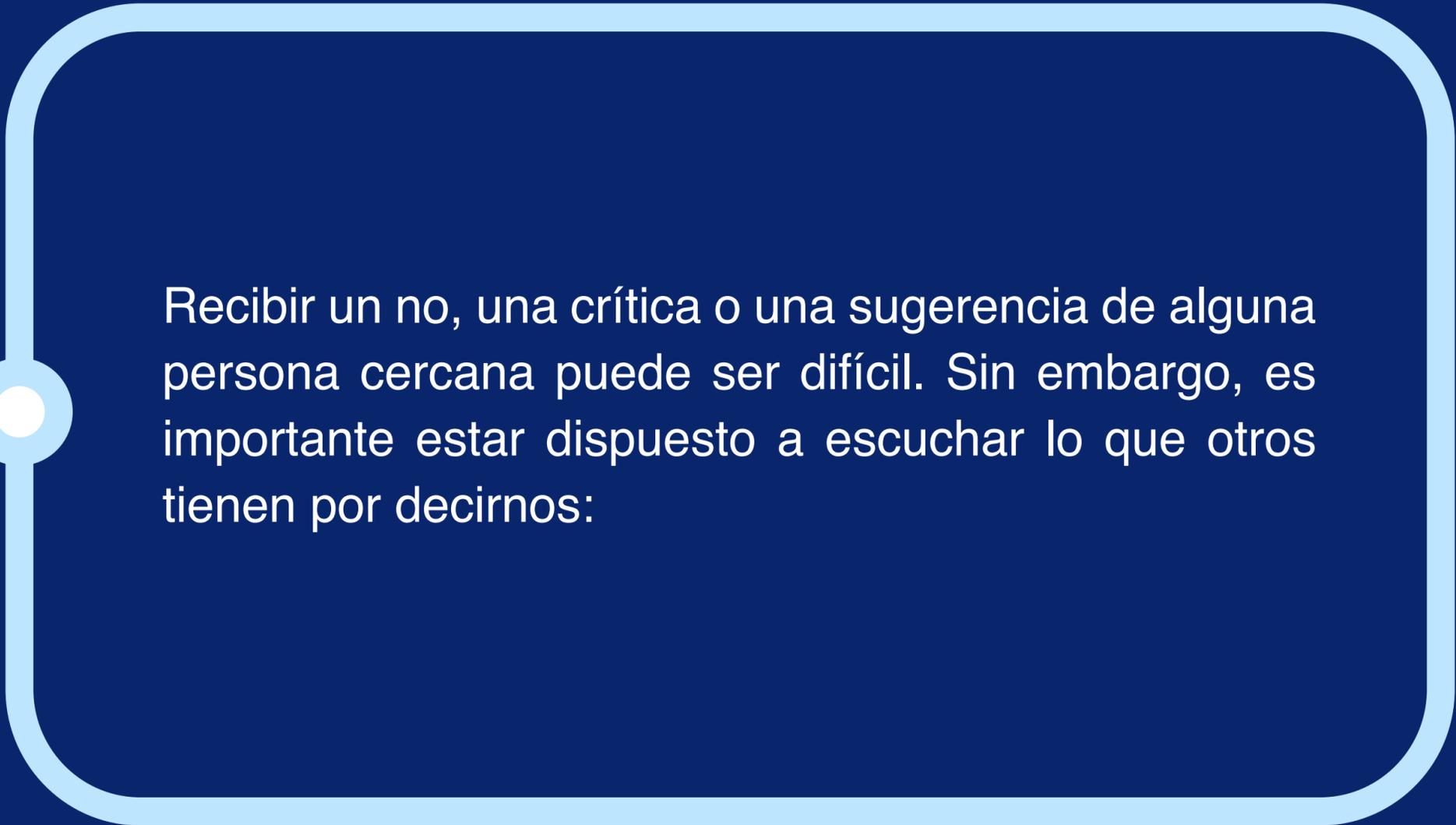
**para recibir
y gestionar
desacuerdos.**



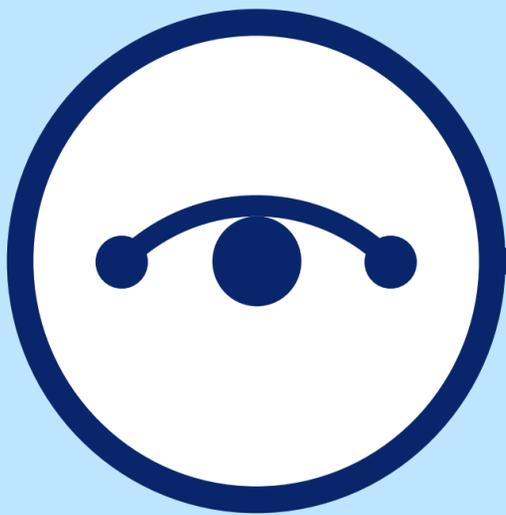
La Ruta
Segura

Conócela aquí





Recibir un no, una crítica o una sugerencia de alguna persona cercana puede ser difícil. Sin embargo, es importante estar dispuesto a escuchar lo que otros tienen por decirnos:



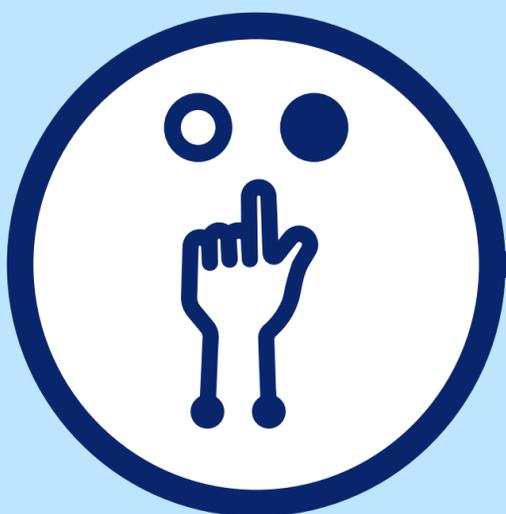
Identifica tus emociones

Tómate un tiempo para identificar qué te hace sentir lo que te están expresando, si te sientes enojado, triste, decepcionado, frustrado...



Regula tu emoción

Respira, da una vuelta, escríbelo, háblalo con alguien.



Diferencia entre lo que tú interpretas de la situación y los hechos

Esto te permitirá tomar perspectiva y recibir mejor lo que te dicen.



Escucha lo que la persona te dijo

Haz un ejercicio de reflexión y autoevaluación. Pregúntate ¿Tiene sentido lo que la otra persona dice? Si yo fuera esa persona ¿Cómo lo vería? ¿Qué cosas hice o dije para que esa persona se sintiera incómoda?



Si necesitas más información

Pregúntaselo directamente a esa persona de forma tranquila y asertiva. Hazle saber que las preguntas son para comprender mejor la situación y trabajar en eso.



Realiza un cambio

Escoge acciones concretas y observa cómo tienen un efecto sobre la situación. Pide feedback a la otra persona para asegurarte de que los cambios son positivos.

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

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