

SOLUCIÓN ASERTIVA DE PROBLEMAS

1

Habla del problema no por mensajes si no en persona. Comienza comunicando tus emociones (yo sentí, me molesté, me dolió) y haciéndote responsable de las mismas.

2

No **evadas** el conflicto. Aunque lo pospongas, luego tendrás que afrontarlo si quieres resolverlo.

3

Sé **abierto**, escucha y propicia un espacio en el que incluyas la opinión del otro.

4

Sé **paciente**, no busques que el otro entienda. Expresa tu parte y habla sobre tu versión de los hechos. No asumas, ni de deduzcas. ¡Pregunta!

5

Comprende al otro aunque tengan diferentes perspectivas. Cada versión es única, real y válida como la propia.

NO PODEMOS RESOLVER CONFLICTOS CON EL MISMO TIPO DE PENSAMIENTO QUE USAMOS PARA CREAMOS

