

# MANEJO ASERTIVO DEL DISGUSTO

## ¿Qué hacer cuando yo siento disgusto?

Psic. Alejandra Molina



1. Identifica tu sentimiento de disgusto.

2. Identifica tu papel en la relación:



- ¿Me corresponde o no comunicar mi disgusto?

- ¿Se podrá beneficiar esta relación si comunico mi disgusto?



3. No criticar, ni compartir tu disgusto con otras personas, a menos que te ayuden a comunicarlo con amabilidad.

4. Recuerda:

Error o  
Equivocación



Ser menos  
Valioso



5. Busca palabras cariñosas para comunicar tu disgusto.

6. Busca un tiempo adecuado para comunicar tu disgusto.



7. Habla de tu disgusto con el objetivo de llegar a un acuerdo.



## RECUERDA ESTA BALANZA



Por cada expresión de disgusto, tómate el tiempo de expresar cinco gestos de aceptación o cariño.

[edufame.com.mx](http://edufame.com.mx)