

MANEJO ASERTIVO DEL DISGUSTO

¿Qué hacer cuando alguien me expresa su disgusto?

Psic. Alejandra Molina

1. Acordar previamente con tus seres queridos expresar el disgusto con respeto y sin poner etiquetas.



2. Mantén la calma y escucha con atención.

3. Recuerda los beneficios de saber escuchar el disgusto de un ser querido:



MAYOR CONFIANZA Y FORTALEZA EN LA RELACIÓN



4. Recuerda nadie es perfecto, todos tenemos derecho a cometer errores y a tener áreas que mejorar.

5. Analiza si el disgusto expresado es una oportunidad para que tú crezcas como persona.



6. Recuerda:

Error o Equivocación  Ser menos Valioso

7. Repite con tus propias palabras lo que entendiste.



8. Comparte tu punto de vista.

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

