

RECONOCE Y VALIDA TUS EMOCIONES

- Está bien estar en desacuerdo.
- Es natural sentir molestia, desagrado o mal humor por no estar de acuerdo.
- Tus emociones son la reacción ante esta situación.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

- Piensa con objetividad. ¿Qué me están tratando de decir?
- ¿Cuál es el objetivo que compartimos?
- ¿Por qué es un desacuerdo?

Guía de acuerdos

CAJA DE HERRAMIENTAS

- Límites claros.
- Acuerdos entre ambas partes.
- Consecuencias por incumplir los acuerdos.
- Soluciones, opciones y alternativas
-

BUSCO CONECTAR

- Escucha con atención.
- Reconoce las emociones del otro.
- Demuestro que me interesa lo que piensa y sienta.

www.ane.org.mx
[@mundo.ane](https://twitter.com/mundo.ane)
[fb/ANE](https://www.facebook.com/ANE)

ane