

TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**USA LA PALABRA “YO” PARA HABLAR
SOBRE CUALQUIER EMOCIÓN O
REACCIÓN AL PROBLEMA.**

Al enmarcar tus pensamientos a tu
alrededor, **evitas culpar a los (as)
demás.**

Por ejemplo, en lugar de: “¿Por qué
llegaste tarde a la reunión con el cliente?
Sabes lo importante que era.

Podrías decir: Me sentí frustrado de no
poder comenzar nuestra reunión a la
hora programada.

Se puede dar un gran salto al tomar el
control de tus emociones, al **enfocarte** en
tus **pensamientos y sentimientos** de
manera **asertiva**, en lugar de poner a
otros a la **defensiva**.

