

MANEJO ASERTIVO DEL ENOJO

¿Qué hacer cuando alguien está enojado contigo?

Psic. Alejandra Molina

1. Acuerdo previo: cuando estemos enojados vamos a detener la comunicación.



2. Identificar cuando la persona está enojada.



3. Mantén la calma.



SINCERA

4. Si reconozco mi responsabilidad por el enojo de la otra persona, ofrezco una disculpa.

5. Si la persona sigue enojada, me alejo.



6. Elimino de mi memoria todo lo que me haya dicho.



7. Espera a que la persona recupere la calma.

8. Si sabes que eres responsable, ofrece una disculpa de nuevo.



Si no conoces la causa de su enojo, pregúntale la causa.



9. Llega a un acuerdo para que el conflicto no vuelva a suceder.



Para tener éxito en estos pasos se requiere de práctica y perseverancia hasta convertirlos en un hábito que ayudará a mejorar tus relaciones interpersonales.