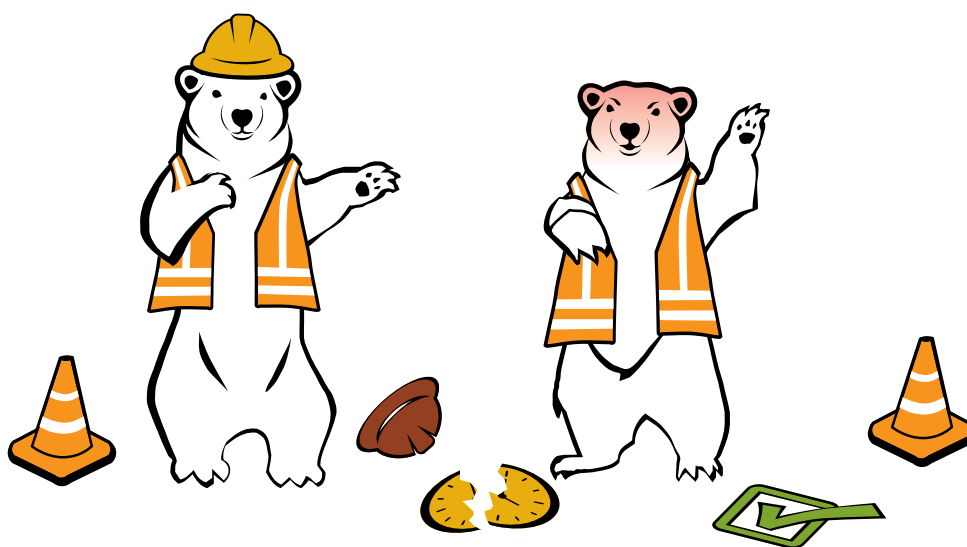


Qué Hacer Cuando los Granos de Arena se Convierten en Montañas



Durante tiempos difíciles, a veces las personas ecuanímes pueden actuar con irritación e ira inusuales.

Utiliza Estas Herramientas de Comunicación Cuando se Desatan los Temperamentos.

1. **Aclara:** “Déjeme ver si entiendo lo que está sucediendo aquí.” Resuma la situación, el comportamiento observable y el impacto que causa el conflicto. Use solo hechos cuantificables.
2. **Necesidades:** ayuda a identificar necesidades no satisfechas. La mayor parte de la ira proviene de una necesidad insatisfecha de seguridad, control, respeto, reconocimiento, equilibrio o éxito.
3. **Reflexiona:** “Te escucho decir X. ¿Lo entendí bien?”
4. **Empatía:** “Cuando te escucho decir X. Me pregunto si necesitas ... Y”.
5. **Desarrolla un plan:** ¿Que debemos hacer más, menos o dejar de hacer para resolver esta situación? ¿Cuándo deberíamos hablar de nuevo para ver nuestro progreso?



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental