Cómo resolver un problema

Cinco pasos para arreglar un desacuerdo con calma

1



Me detengo y respiro

Respiro profundo tres veces antes de hablar

2

Digo cómo me siento

Uso palabras: «me siento… cuando…»



3



Escucho a la otra persona

Sin interrumpir, la miro y le pongo atención

4

Pensamos soluciones

Buscamos juntos ideas que sean justas para los dos



5



Elegimos una y la probamos

Si no funciona, intentamos otra o pedimos ayuda