

Escuchar a otros

1. Vea a la persona.
2. Asiente con la cabeza O diga “aja” u “ok” o “ya veo” para que la persona sepa que la está escuchando.
3. Repita lo que la otra persona acaba de decir.

Hacer una petición

1. Vea a la persona.
2. Diga exactamente lo que quiere que la otra persona haga.
3. Dígale a la persona como le haría sentirse.

Al hacer su petición, use frases como:

“Me gustaría que___”

“Realmente agradecería si hicieras_____”

“Es muy importante que me ayude con _____”

Expresar sentimientos positivos

1. Vea a la persona.
2. Dígale a la persona exactamente lo que le complació.
3. Dígale a la persona como se sintió.

Expresar sentimientos desagradables

1. Vea a la persona. Hable con calma y firmeza.
2. Diga exactamente lo que la otra persona hizo y que le molestó.
3. Dígale a la persona como se sintió.
4. Sugiera lo que la persona puede hacer para evitar que esto vuelva a suceder en el futuro.