

CHECKLIST

Check list de actividades y ejercicios para gestionar a personas dificiles y complicadas.

Como gestionar personas y situaciones complicadas?

Una persona o situacion complicada y dificil significa que hay un conflicto entre tus necesidades y las del otro. Hay que enfocarse en el mensaje que la otra persona está tratando de transmitir, dar un paso atrás y preguntarte si estás contribuyendo al problema de alguna manera.

¿Esta la persona preparada para comunicarse?

No te tomes los comentarios como algo personal

Ser empático y asertivo (con calma, sin agresividad)

Escucha su perspectiva y pon el foco en el contexto, no en la persona.

Protegete con autoestima (con calma entender, responder y buscar soluciones), no con ego (ego seria atacar, o ponerse a la defensiva).