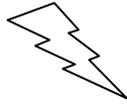


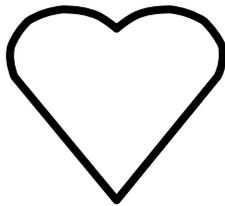
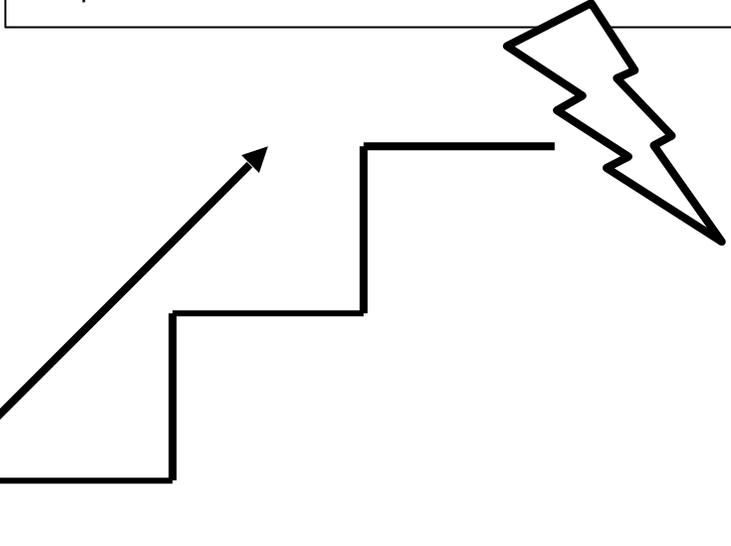
¿Cómo me "bajo de la escalera eléctrica" en un conflicto?

Mis escaleras eléctricas:



Escaleras eléctricas:

"En tu cara" Lenguaje corporal
Tono enojado de voz
Desprecios
Juicios precipitados
Rehusarse a tomar en cuenta el punto de vista de la otra persona



Mis des-escaladores:



Des-escaladores:

Lenguaje corporal relajado
Tono de voz suave
Escuchar a la persona que está molesta
Ofrecer una *verdadera* disculpa
Alejarse, buscar ayuda
No tomar las cosas personales
Usar mensajes empezando con:
"Yo..."
PIENSA
Tomar respiraciones profundas

