



**Tarea: La queja nos aleja**

Se recomienda que la tarea se realice en pareja o con algún familiar, según sea conveniente, luego de haber visto el programa:

1. Elabora una lista de aquello que sueles quejarte: personas, circunstancias, actitudes, resultados. Aquí unos ejemplos:
  - a) Me molesta que tu cuarto es un tiradero
  - b) Siento frustración porque contigo nunca hay tiempo para dialogar
  
2. Para cada uno de los elementos de esa lista de quejas, define qué es lo que te gustaría sucediera. Partiendo de los ejemplos previos:
  - c) Quiero que pongas la ropa sucia dentro del bote
  - d) Te pido dialoguemos 1 hora a la semana
  
3. Invitar a tus familiares para que vean el programa de **La queja nos aleja** y luego dialogar con ellos sobre tu antiguo hábito de quejarte y el deseo de hablar de manera asertiva. Pudiendo revisar la lista, punto por punto, buscando llegar al compromiso de que ambas partes se esforzarán por aportar lo que les corresponde.

Para tener un diálogo con más probabilidades de éxito se recomienda haber visto los programas de 7 Espadas de la comunicación y 7 reglas de oro de la comunicación.

**Esta tarea es un ejercicio de reflexión, no requiere ser contestada por escrito ni enviada por whatsapp.**