



La decepción es parte inevitable de la esencia del ser humano. Ya sea un amigo que cancela los arreglos en el último minuto, los miembros de la familia que no se presentan para una ocasión importante, un compañero de trabajo que te hace la cama, o un miembro de tu equipo te defrauda a través de falsas expectativas, la decepción es un hecho tan real como la vida misma.

El tiempo se ha vuelto cada vez más escaso, el estrés es alto y esto añade un grado de tensión en las relaciones humanas, y las profesionales no son una excepción.

No puedes evitar que las personas actúen mal o te decepcionen, pero no debes dejar que eso te desvíe del camino que te has marcado. [Clic para tuitear](#)

1. Da rienda suelta a tus sentimientos.

Ser rechazado, decepcionado o traicionado puede provocar sentimientos de tristeza, ansiedad o enojo. Es importante reconocer estos sentimientos, en lugar de tratar de luchar contra ellos.

Los seres humanos están conectados para establecer relaciones de confianza y estables con los demás, y en consecuencia estamos programados para relacionarnos con las personas con las que necesitamos respaldarnos en busca de apoyo en tiempos difíciles.

Nuestros antepasados vivían en tribus, y tener fuertes lazos sociales dentro de la tribu aumentaba las posibilidades de que todos sobrevivieran a un enemigo o un ataque de depredadores, el hambre. o las inclemencias del tiempo.



Por lo tanto, es natural sentirse decepcionado cuando las personas en las que confías faltan a esa confianza. Poner gestos y palabras a los sentimientos y ubicarlos puede ayudarte a ponerte superar la decepción y afrontar el problema.



Gestionar la decepción y la falta de compromiso



2. Reconozca sus necesidades no satisfechas.

El siguiente paso es averiguar por qué se siente tan decepcionado o traicionado. En definitiva, pensar acerca de las necesidades que no están siendo satisfechas por la respuesta de esta persona. ¿Necesita comprensión, empatía, apoyo, compañía, compromiso o consideración? Intente desenredar el pasado del presente. Sienta la decepción de la necesidad insatisfecha y luego pregúntese si puede aceptar que no es necesario satisfacerla en esta situación o si desea hacer algo al respecto.

3. Decide si necesitas hablar.

Piense si sería productivo hablar sobre sus sentimientos de decepción o traición. ¿Es esta persona capaz de escuchar el mensaje, o simplemente se pondrá a la defensiva y contraatacar? Sabiendo que es importante elegir tus batallas, piensa en lo importante que es para ti. ¿Qué desea de la conversación? ¿una disculpa, un intento de hacer las paces, una promesa, un esfuerzo extra?

Si decide hablar, piense en cómo podría hacerlo de manera consciente, en lugar de hacerlo con una reacción enojada que puede empeorar las cosas. Si es una conversación difícil, es posible que desee practicar de antemano lo que va a decir.

4. Revise sus expectativas.

Piense si sus expectativas son razonables en esta situación y si la persona es capaz de hacer lo que usted espera. Trate de no tomar esto personalmente. Es posible que desee ajustar sus expectativas y comportamiento en consecuencia. Además, piense si está comunicando sus expectativas de manera clara y amable. Si es un buen amigo o ser querido, intente asumir buena voluntad a menos que haya evidencia clara de lo contrario.



5. Establezca límites si es necesario.

Si esta persona tiene un patrón continuado de decepciones o traiciones, piense en lo que necesita hacer para protegerse. Si ha hablado con claridad, y la persona aún no se hace responsable o altera su comportamiento, ¿cómo puede cuidarse mejor? ¿Tiene sentido ver a esta persona con menos frecuencia o mantener la relación de una forma más distante? Decida si se trata de alguien que aún desea en su vida o si es mejor dedicar sus energías en otro lugar.

Es posible que desee que la persona sepa que no tolerará repetidas promesas incumplidas, mentiras o un trato irrespetuoso. Hágales saber cuál será la consecuencia si continúan decepcionando. Marcar los límites pueden ayudarle a sentirse emocionalmente seguro y le ayudará a recuperar su autoestima y respeto propio.

Cuando las personas te decepcionan, aprende a ser tu propia animador y tu mejor amigo. Lo más importante, trata de aprender de la experiencia y no permitas que los problemas de otras personas te depriman.

suscripción rápida

con un 'click'



Otros artículos que le pueden interesar:

Motivar al equipo de manera efectiva y sin autoritarismo

Hacer que el Cliente Reserve nuestro Hotel, o cómo entender lo que es una buena Propuesta de Valor

Poniendo la Cultura Empresarial por delante de la Estrategia

El Compromiso por el Servicio, desde Arriba y desde Abajo

Cargar más