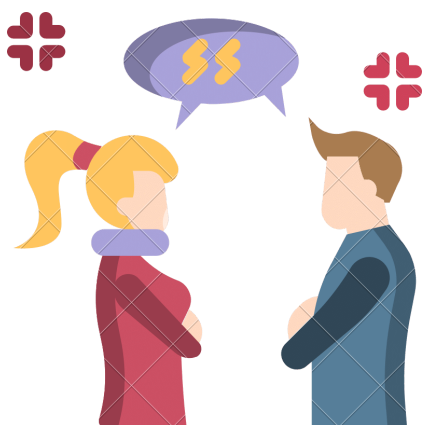


RESOLUCION DE CONFLICTOS

ELEMENTOS CLAVE



DEFINICIÓN

La resolución de conflictos es una frase empleada para determinar el conjunto de soluciones posibles, otorgadas a un problema que se haya presentado.



ACCIONES PARA PONER EN PRÁCTICA FRENTE AL CONFLICTO

- Trata de volver a la calma. Explica el por qué de tu malestar y cómo te hace sentir.
- Verifica si la otra persona está dispuesta a entablar una conversación.
- Reconoce los errores cometidos y ofrece las disculpas necesarias.
- Escucha con atención y evita los juicios de valor.

Equipo Convivencia Escolar
Ps Vielka Espinoza
Ps. Carolina González



1.COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA ACTIVA

Poner total atención Escuchar sin interrumpir
Resumir
Hacer preguntas abiertas



2. EMPATÍA

"Capacidad innata psicológica o cognitiva de sentir o percibir lo que otra persona siente en una situación vivida" Evitemos hablar de hechos, sino de emociones.
Evitemos hablar de hechos, sino de emociones.



3. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

No significa bloquear nuestros pensamientos y sentimientos o aguantar tensiones internas y emociones desagradables.
El conflicto no es necesariamente algo negativo, todo lo contrario, si el sujeto es capaz de manejar de manera adecuada sus emociones es incluso positivo, ya que tener diferencias es algo sumamente natural, sin embargo el secreto esta en respetar estas diferencias, y en mantener el auto-control.



Gasta tu energía resolviendo problemas, y no creando conflictos...