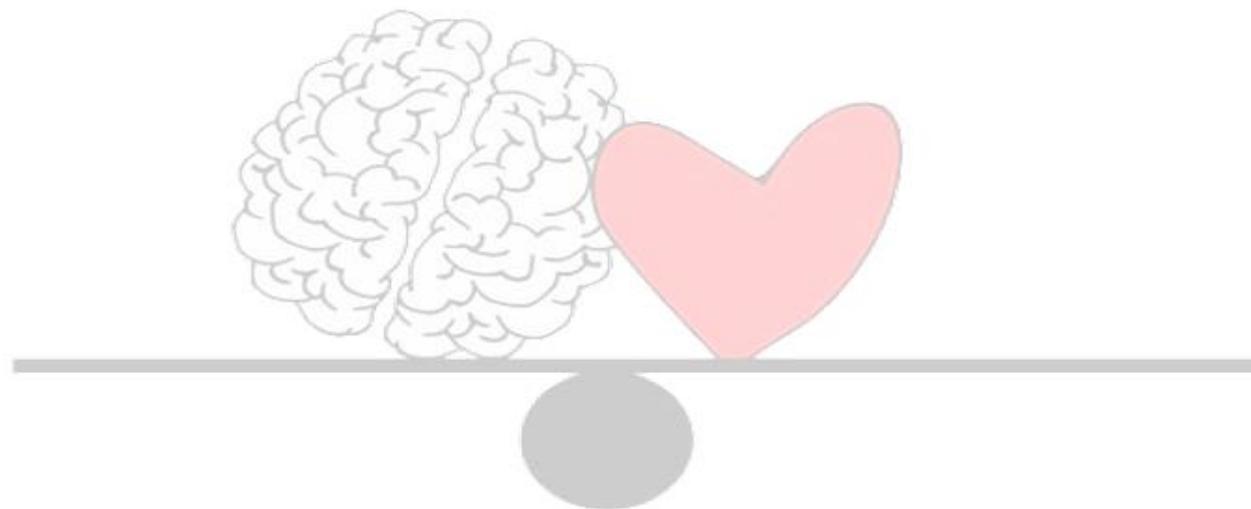




RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



¿Qué es un Conflicto?



Puede entenderse como una situación o circunstancia que implica un problema o una dificultad. Puede ser individual (con uno mismo) o social (intervienen varias partes).

Lo habitual es que produzca sentimientos negativos como incomodidad, mal humor, impotencia, ansiedad.



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

Tipos Conflictos

Intrapersonales

Surgen como consecuencia de insatisfacciones " Dentro " de las personas.

Surgen entre las personas por que tienen diferentes intereses, creencias, valores, normas, por falta de empatía, de comunicación

Interpersonales





Resolución Problemas Intrapersonales

Definir el problema

¿ Qué va mal?

Analizar las Causas

¿ Por qué?

Definir objetivos para actuar

¿ Qué queremos conseguir?

Generar Alternativas

¿ Qué podemos hacer?

Elegir alternativa optimista

¿ Qué debemos hacer?

Escoger un solución

¿ Cómo lo hacemos?

Ponerla en práctica

Hacerlo

Evaluar

¿ Qué tal lo hice?



¿Cómo resolver un conflicto Interpersonal?

01

Piensa en el Problema

¿ Por qué me siento así?, ¿Qué ha ocurrido? ¿Quién está implicado?



02

Háblalo

No por mensaje, sino en persona y directo, comienza hablando desde tus emociones (yo sentí, me molesté, me dolió) . Y haciéndote responsable a ti mismo.



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

03

Aprende a Escuchar

Y comprender la otra
mirada de la persona
afectada.



04

Comprende

Si el otro tiene otra
perspectiva, cada
versión es única, real y
válida.



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

LAS 3 ERRES DEL CONFLICTO

RECONOCER

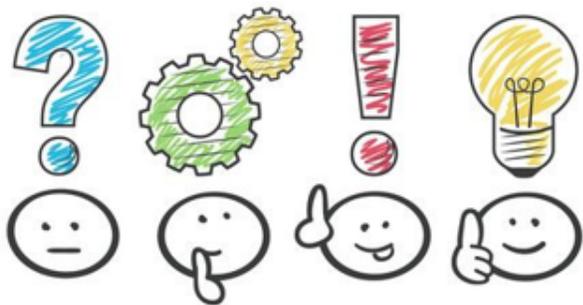
Cuando me ocurre algo, tengo que reconocer que he sido yo y no otro. Tengo que confiar en mí y ser valiente.

RESPONSABILIZARSE

Asumir la implicancia en el conflicto y aceptar mi responsabilidad en lo ocurrido

REPARAR

Arreglar todo el daño causado.
Herramientas: cariño, palabras, abrazo, comprensión, sinceridad, perdón.





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

ENFOQUE EN SOLUCIONES

*Sin agredir a los demás y a la vez
sin someterse a la voluntad
ajena...se trata de llegar a
acuerdos*



Expresar como te sientes



Manifestar lo que piensas



Decir lo que quieres que suceda



Elegir la mejor solución





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO



**1-No Supongas,
Pregunta**



**2-Si no entiendes,
no ataques,
investiga.**



**4 PASOS
para transformar
Conflictos**



**3-No te lo tomes
Personal**



**2-Permite:
Perdonarte
y perdonar.**



*El problema no está en
las acciones de los otros
sino más bien ...
...En las interpretaciones
que nosotros mismos
hacemos sobre ellas*