



Resolución de Conflictos

Los Hechos

El conflicto es parte de la vida y usualmente ocurre cuando se discrepa con respecto a problemas o situaciones. El aprendizaje de cómo concluir desacuerdos es una habilidad importante que los niños adquieran y dominen. Admirablemente, es posible concluir un desacuerdo y arreglar las cosas pacíficamente. Este proceso se conoce como resolución de conflictos. Esta nos ayuda en los momentos más difíciles sin pelear con los demás, alejándonos de una situación y yendo en contra de nuestros propios sentimientos y creencias. Puntos de vista diferentes, la gente y los sentimientos fuertes causan un conflicto. La gente más joven especialmente experimenta conflicto cuando tratan y manejan la intimidación, los celos, el chisme, las diferencias, los prejuicios, las amistades rotas y las posesiones. Tratar de evitar la otra persona y/o atacarla no es la mejor solución al conflicto. Es mejor trabajar juntos para resolver los desacuerdos.

Resolviendo el Conflicto

1. Baje sus emociones y cálmese

No deje que los sentimientos fuertes conduzcan a una discusión. Pare de discutir, amenazar o señalar. Trate de calmarse relajando su cuerpo, contando hasta 10, respirando profundamente o saliendo del recinto.

2. Escriba el problema y enfóquese sobre el problema, no sobre la persona.

3. Convierta los problemas en oportunidades y posibilidades

Piense sobre soluciones que usted pueda usar para resolver el problema. Lo mejor es crear soluciones múltiples.

4. Escuche a los otros, ellos luego escucharán

Al respetar sus pensamientos y necesidades, los demás respetarán los suyos. Su meta en este caso es edificar poder con los demás, no sobre los demás.

Ayuda: En vez de interrumpir haga preguntas cuando la persona termine de hablar. Diga nuevamente lo que usted está escuchando. Así se le permitirá a la otra persona saber si o no usted está entendiendo su punto de vista.

5. No juegue el juego de la culpa

Atacar a la otra persona no ayudará a resolver el problema. Expresar sus sentimientos sin culpar a los demás.



Resolución de Conflictos

Los Hechos

El conflicto es parte de la vida y usualmente ocurre cuando se discrepa con respecto a problemas o situaciones. El aprendizaje de cómo concluir desacuerdos es una habilidad importante que los niños adquieran y dominen. Admirablemente, es posible concluir un desacuerdo y arreglar las cosas pacíficamente. Este proceso se conoce como resolución de conflictos. Esta nos ayuda en los momentos más difíciles sin pelear con los demás, alejándonos de una situación y yendo en contra de nuestros propios sentimientos y creencias. Puntos de vista diferentes, la gente y los sentimientos fuertes causan un conflicto. La gente más joven especialmente experimenta conflicto cuando tratan y manejan la intimidación, los celos, el chisme, las diferencias, los prejuicios, las amistades rotas y las posesiones. Tratar de evitar la otra persona y/o atacarla no es la mejor solución al conflicto. Es mejor trabajar juntos para resolver los desacuerdos.

Resolviendo el Conflicto

1. Baje sus emociones y cálmese

No deje que los sentimientos fuertes conduzcan a una discusión. Pare de discutir, amenazar o señalar. Trate de calmarse relajando su cuerpo, contando hasta 10, respirando profundamente o saliendo del recinto.

2. Escriba el problema y enfóquese sobre el problema, no sobre la persona.

3. Convierta los problemas en oportunidades y posibilidades

Piense sobre soluciones que usted pueda usar para resolver el problema. Lo mejor es crear soluciones múltiples.

4. Escuche a los otros, ellos luego escucharán

Al respetar sus pensamientos y necesidades, los demás respetarán los suyos. Su meta en este caso es edificar poder con los demás, no sobre los demás.

Ayuda: En vez de interrumpir haga preguntas cuando la persona termine de hablar. Diga nuevamente lo que usted está escuchando. Así se le permitirá a la otra persona saber si o no usted está entendiendo su punto de vista.

5. No juegue el juego de la culpa

Atacar a la otra persona no ayudará a resolver el problema. Expresar sus sentimientos sin culpar a los demás.

6. Reconozca lo que usted haya podido haber hecho equivocado

Reconocer su parte del conflicto es un paso importante para su resolución.

7. Compare y contraste cada solución

Su meta principal es llegar a un acuerdo mutuo sobre la solución.

Ayuda: La negociación es la clave. Algunas veces se necesita la mediación con un tercer partido que ayude con la comunicación, que venga con soluciones y que ayude a seguir un plan.

8. Al final la(s) solución(es) ayudarán a reconstruir la relación.

Luchando contra las Intimidaciones

“**Matonear**” es el proceso de intimidar a tratar mal a alguien más débil o que esté en una situación más vulnerable. Las siguientes son unas pocas sugerencias sobre como luchar contra la intimidación sin pelear físicamente:

● **IGNORE...** la intimidación

Mostrar signos de debilidad es lo que ellos tratan de ver. Manténgase orgulloso y no les permita que se acerquen. También usted puede ignorar la intimidación abandonando la situación. Es mas duro para ellos intimidar a alguien que no se quedará escuchando.

● **PONGASE DE ACUERDO...** con la intimidación

Refutar lo que ellos piensan o dicen es lo que ellos piensan que es divertido. Ponerse de acuerdo con ellos les hará la situación incómoda.

● **HUMOR...** póngale humor a la intimidación

Hágalo de tal manera que usted sea el último en reír. Eche un chiste!

● **DESARROLLE** nuevas o cultive amistades existentes.

Los amigos a menudo sirven como amortiguadores y ofrecen apoyo en situaciones vulnerables.

● **OFREZCA** apoyo a la víctima expresándole palabras de

bondad o condolencia. Demuestre desaprobación a la conducta intimidatorio al no unirse a la risa o a la burla.

● **BUSQUE** ayuda inmediata de un adulto y reporte los incidentes intimidatorios al personal apropiado.

Producido por

PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736

Colorado Family Education, Resources and Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

6. Reconozca lo que usted haya podido haber hecho equivocado

Reconocer su parte del conflicto es un paso importante para su resolución.

7. Compare y contraste cada solución

Su meta principal es llegar a un acuerdo mutuo sobre la solución.

Ayuda: La negociación es la clave. Algunas veces se necesita la mediación con un tercer partido que ayude con la comunicación, que venga con soluciones y que ayude a seguir un plan.

8. Al final la(s) solución(es) ayudarán a reconstruir la relación.

Luchando contra las Intimidaciones

“**Matonear**” es el proceso de intimidar a tratar mal a alguien más débil o que esté en una situación más vulnerable. Las siguientes son unas pocas sugerencias sobre como luchar contra la intimidación sin pelear físicamente:

● **IGNORE...** la intimidación

Mostrar signos de debilidad es lo que ellos tratan de ver. Manténgase orgulloso y no les permita que se acerquen. También usted puede ignorar la intimidación abandonando la situación. Es mas duro para ellos intimidar a alguien que no se quedará escuchando.

● **PONGASE DE ACUERDO...** con la intimidación

Refutar lo que ellos piensan o dicen es lo que ellos piensan que es divertido. Ponerse de acuerdo con ellos les hará la situación incómoda.

● **HUMOR...** póngale humor a la intimidación

Hágalo de tal manera que usted sea el último en reír. Eche un chiste!

● **DESARROLLE** nuevas o cultive amistades existentes.

Los amigos a menudo sirven como amortiguadores y ofrecen apoyo en situaciones vulnerables.

● **OFREZCA** apoyo a la víctima expresándole palabras de

bondad o condolencia. Demuestre desaprobación a la conducta intimidatorio al no unirse a la risa o a la burla.

● **BUSQUE** ayuda inmediata de un adulto y reporte los incidentes intimidatorios al personal apropiado.

Producido por

PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736

Colorado Family Education, Resources and Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.