



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto forma parte de la persona y de la sociedad, este no es negativo si se sabe enfrentar tramitar y resolver, para darle un uso constructivo y positivo en el desarrollo personal y grupal. Cuando no se reconoce como oportunidad produce dolor, violencia y destrucción

# ASPECTOS NEGATIVOS DEL CONFLICTO

-Se crea una actitud agresiva, de un comportamiento conflictivo.

-Genera un daño a niveles personales, grupales y sociales.

-La comunicación se reduce y se vuelve más agresiva para intimidar al otro.

-La idea de la solución se vuelve una obligación y solo hace que retrase la verdadera solución.

-Se crean falsas percepciones que producen juicios erróneos.

-Se generan incomodidades cuando se encuentran las diferencias.

# PAUTAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

-Escuchar para que no se creen imaginarios, donde se pueda expresar lo que se está sintiendo.




- Saber comunicar asertivamente, verbalizando, usando la cortesía, saber preguntar, tener buena actitud y tener un buen tono de la voz.



-Saber quién soy yo (autoconocimiento).



-Manejo de las emociones, donde soy capaz de poner al margen la emocionalidad de mi ser.



-Ser prudente al emitir juicios y buscar el momento oportuno para hablar del tema.

# ¿CON QUIÉN QUIERO RECONCILIARME?

-Con mi propio ser.

-Con la realidad que no puedo cambiar. Ese pasado para traerlo al presente, a las personas o la situación, debo modificarlo; perdonar y perdonarme.

-Con los momentos de crisis, dar un paso atrás, cerrar y soltar círculos.

- Con los conflictos que no son relevantes, donde desperdiciamos nuestro recurso más escaso: el tiempo, y dejamos a un lado a las personas que amamos.

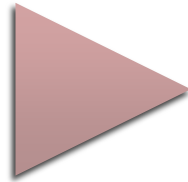
# EL HORIZONTE

-Soy un ser único e irrepetible. Debo hacerme cargo de mi vida.

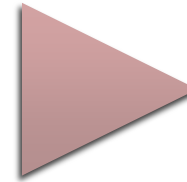
-En los conflictos debo mirar si puedo resolver esto de manera eficiente y lo más rápido posible minimizando los daños para los demás y para mí; hay que cerrar etapas. La vida es como es, no puedo modificarla. El único que cambia soy yo y mi felicidad es responsabilidad mía.

# ACTIVIDAD

Según la lectura,  
vamos a pensar y  
reflexionar  
preguntándonos:  
¿con quién (es)  
queremos  
reconciliarnos?



Luego mirar  
cómo puedo dar  
el primer paso  
para solucionar  
el conflicto.



“ No es lo que te  
pasa, sino como  
reaccionas”