

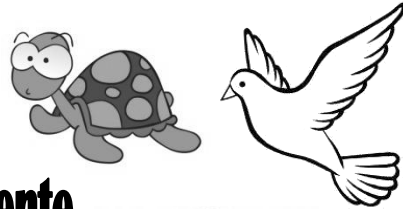


161007929 Triptico DE Resolucion DE Conflictos docx

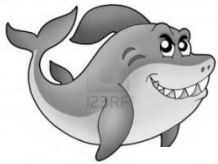
Fisica 1 (Universidad Nacional de San Martín Perú)

Estilos de Manejo de Conflictos

1. Evasivo



2. Complaciente



3. Impositivo

4. Negociador



5. Colaborador



UN PADRE LE DIJO A SU HIJO:
"TEN CUIDADO POR DONDE
CAMINAS"

... EL HIJO LE RESPONDE:
"TEN CUIDADO TÚ, RECUERDA
QUE YO SIGO TUS PASOS".

¿Cómo resolverlos?

En 1er Lugar:

- RECONOCER Y ACEPTAR LAS PROPIAS EMOCIONES.
- IDENTIFICAR y respetar las emociones de los demás.

2do Paso:

Identificar los pensamientos que genero ante los problemas:

- "Yo tengo la culpa"
- "La culpa la tiene el otro"

3er Paso:

DEJAR DE BUSCAR CULPABLES Y DESCRIBIR:

- Expresar lo que yo he vivido
- Expresar como lo he interpretado
- Expresar como me he sentido
- Expresar que me hubiera gustado que pasara, proponiendo cambios para el futuro.

ESCUCHAR AL OTRO:

- Lo que vivió
- Cómo lo interpretó, sus intenciones reales.
- Cómo se sintió.
- Que le hubiera gustado que sucediera, y sus propuestas para el futuro.

This document is available free of charge on



Downloaded by Saul Gutiérrez Luque (gutierrezluquesaul@gmail.com)

Escuela de Padres ¿Cómo Resolver Conflictos en la Familia?



Ponente:

Ps. Shirley Santiago Zeta

Mocupe, Julio - 2013

¿Conflictos?

Los conflictos son parte de nuestra vida y una gran **FUENTE DE APRENDIZAJE**. Tener conflictos significa **ESTAR VIVO**, y lo saludable es **APRENDER A MANEJARLOS**.



Si miras en tu entorno quizás veas que los adultos con los que has crecido tampoco tienen estas **HABILIDADES**, siendo por eso probable que no hayas tenido un modelo adecuado que te sirva.

Las consecuencias de esto pueden ser: que no sepas abordar las dificultades que surgen en las relaciones personales, y que debido a esto te de miedo dar tus opiniones, evites discutir..., o por otro lado no sepas dar tu opinión sin imponerla..., tengas dificultad para ceder y ponerte en el lugar del otro.. etc.

“NO HAY PROBLEMA” (Breve Historia)

Un día fui a visitar a un amigo, pasé a su baño y noté que el agua goteaba debajo del lavamanos; un recipiente recogía el pequeño chorro de agua.

“Tienes un pequeño problema ahí dentro” le dije. “Mañana vas a salir de viaje y no puedes dejarlo así”

“Tranquilo, en realidad no es un problema; esto ya lleva seis meses. Generalmente llego antes de las 9 de la noche, así es que vacío el recipiente y listo. Cuando tengo que salir mi vecina, que es una viejita muy amable, bota el agua y alimenta el lorito que tengo. A cambio yo le hago las compras”.

Un mes después volví a ver a mi amigo. Su alfombra así como su equipo de música, se habían arruinado; la anciana había caído enferma.

ERRORES para Manejar el Conflicto

- ☒ Ser demasiado directo y reservado.
- ☒ Buscar al culpable o asignar culpas.
- ☒ Atacar a la persona, no al problema.
- ☒ Sarcasmo.
- ☒ Actuar como víctima.
- ☒ Estallar sin pensar en lo que se dice.
- ☒ Manejar el conflicto en forma emocional.
- ☒ Luchar por imponer su punto de vista.

Recuerde:

Las habilidades para manejar conflictos pueden cultivarse mediante un adecuado aprendizaje.