



## 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. Exprese 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. Exprese 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 al 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.

**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 al 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.