



¿Cómo solucionas tus problemas en la contingencia del COVID-19?

La solución de conflictos es el conjunto de habilidades que se ponen en práctica para buscar la mejor solución no violenta para un problema o malentendido que existe entre dos o más personas o con nuestros propios problemas.



Ahora que estamos conviviendo todos (as) en casa practica estos 6 pasos:

Paso 1

Identifica el Problema.

¿Qué es lo que en específico me molesta?



- Detecta y anota el problema con precisión, en forma breve y específica.
- No mezcles varios problemas, y resuelve uno a la vez.

Paso 2

Ofrece soluciones.

¿Qué podrías hacer para solucionar el problema?

- Piensa en todas las ideas que se te ocurran de lo que podrías hacer para resolver el problema y enuméralas de forma clara y breve.



Paso 3

Identifica las ventajas y desventajas.

¿Cuáles ventajas y desventajas encuentras en cada solución?



- Piensa por qué te convendría la opción que eligiste.
- Elimina cualquier solución que de entrada te resulte desagradable.

Paso 4

Elige la solución.

¿Cuál de mis propuestas elijo?

La clave para ello es poder prever las posibles consecuencias que puede tener cada alternativa que se nos ha ocurrido, así podremos valorar cuál es la más adecuada. Pensar antes de actuar. Elige una de las soluciones y describe cómo la llevarías a cabo.



Paso 5

Control de situaciones.

¿Qué obstáculos podría tener a la hora de llevar a cabo la solución?



Una vez que se tiene claro de qué manera se puede solucionar hay que llevarlo a la práctica.

Paso 6

Evalúa.

¿Cómo me fue con la solución?

Las consecuencias de las acciones llevadas a cabo dirán si la resolución del conflicto ha sido positiva o no.

- Revisa los resultados de la solución que pusiste en práctica y piensa qué tan satisfecho (a) te sentiste. Del 1 al 10 ¿qué calificación le pondrías a la solución?

