



La siguiente información está protegida por derechos de autor. Queda totalmente prohibido realizar cualquier copia y/o divulgación de la totalidad o una parte del contenido.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Antes de facilitar la guía de resolución de conflictos vamos a analizar un poco una situación, a modo de **Ejemplo**:

Tu hij@ te explica un problema que tiene y tú le das soluciones porque por experiencia te has visto en las mismas situaciones y le compartes lo que te funcionó. O quizá te pasó algo similar o conoces a alguien que le pasó lo mismo o parecido y lo superó. En todos estos casos la experiencia directa o indirecta nos ha dado recursos para poder replicar soluciones o buscar nuevas.

Cuando solucionas directamente lo que tu hij@ propone le estás privando de éste proceso mental/cognitivo tan útil e importante de generar alternativas Además de perder la oportunidad de experimentarlo al ponerlas en práctica y comprobar el resultado (ensayo-error).

Si quieres que tu hij@ adquiera la capacidad de hacer frente a las adversidades de manera exitosa cuando tu no estés cerca (dado que no podemos estar 24h/365 días al lado de nuestr@s hij@s) lo ideal es que le enseñes el proceso.

Los 6 pasos de Resolución de Conflictos:

1. Me aparto físicamente

Me dirijo físicamente a un lugar apartado del conflicto.

2. Me calmo: Respiro

Respiración Diafragmática; lenta y pausada.

3. Centrarse en la Solución: Busco Alternativas

Mínimo elaborar 2 alternativas diferentes y que sean válidas.

4. Escojo una

Online y Granollers. 657.858.125
Patriciasanchezpsicologia@gmail.com – www.patriciasanchezpsicologia.com



La siguiente información está protegida por derechos de autor. Queda totalmente prohibido realizar cualquier copia y/o divulgación de la totalidad o una parte del contenido.

5. La pongo en marcha

Llevarla a cabo para poder validar su adecuación a la situación.

6. Evalúo los resultados: Me felicito o vuelvo al punto 3 o 4.

Si la alternativa escogida es un éxito facilitar al niñ@ y animar a que el/ella mism@ se felicite (un aplauso, muestra afectiva, enfatizar lo que ha hecho bien describiéndolo).

Si la alternativa no resulta como se esperaba, evaluar porque y poner en marcha otra alternativa contemplada en el punto 3 o crear nuevas.

Patricia Sánchez Berenguel
Psicóloga Sanitaria.
Colegiada nº 16.305