CONSIDERA TODAS LAS POSIBILIDADES

Conflicto negativo

1. CONTRÓLATE
   - Respira profundo tres veces o usa otras técnicas de relajación.
   - Relájate y piensa.

   ¡Tranquilízate!

2. IDENTIFICA TUS SENTIMIENTOS
   - ¿Cuál es exactamente la causa de tu enojo?
   - ¿Por qué?

   ¡Concéntrate!

3. DEFINE EL PROBLEMA
   - ¿Cuál es realmente el problema aquí?
   - ¿Quiénes están involucrados?

   ¡Descubre los hechos!

4. DECIDE QUÉ HACER

   Considera las ventajas y las desventajas de estas opciones:
   - Continuar trabajando para lograr una resolución.
   - ¡Aléjate!

   ¡Piensa!

5. COMUNÍCATE
   - Sé asertivo.
   - Sé respetuoso.
   - Di lo que quieres decir.
   - Comienza hablando sobre ti, no sobre los demás.

   ¡Concéntrate!

6. ESCUCHA LA OTRA POSTURA
   - ¡No interrumpas!
   - Concéntrate y piensa en lo que se está diciendo.

   ¡Mantén la calma!

7. BUSCA UN RESULTADO EN EL QUE TODOS GANEN
   - ¡Esto no es un juego! Nadie tiene que perder.
   - Usa tus habilidades de resolución de problemas.

   ¡Piensa!

Resolución positiva

OVERCOMING OBSTACLES®

overcomingobstacles.org

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES