

CINCO PASOS PARA LA *Solución de Conflictos*

LOS CONFLICTOS O PROBLEMAS SON **SITUACIONES ESTRESANTES** QUE NECESITAN ENCONTRAR UNA RESPUESTA EFECTIVA PARA SER RESUELTOS. COMÚNMENTE PUEDEN SURGIR POR DESACUERDOS ENTRE DOS PARTES, SIN EMBARGO, PUEDEN SER INDIVIDUALES.



RECUERDA QUE LOS PROBLEMAS SE PUEDEN VER COMO PARTE NORMAL DE LA VIDA, Y TOMARSE COMO OPORTUNIDAD DE CAMBIO, O SE PUEDEN VER COMO AMENAZAS Y FRUSTRACIÓN.

ESTOS 5 PASOS SON EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL PODRÁS IDENTIFICAR SOLUCIONES EFECTIVAS A ELLOS.

1

ORIENTACIÓN HACIA EL PROBLEMA

Consiste en tener una actitud positiva hacia el problema. Verlo en forma de reto. Es necesario usar y controlar las emociones para esto. Aprende a parar y pensar antes de actuar.



"Bueno, ¿cómo estamos percibiendo este problema?", "Lo tomaremos como un reto que vamos a saber resolver y estaremos aun mejor que antes"

DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Hay que aclarar la naturaleza del problema. ¿Cuál fue su origen? Tienes que recopilar toda la información para re-evaluar el significado del problema y plantear metas realistas

"¿Por qué surgió el problema? ¿A dónde queremos llegar?."

2

3

GENERACIÓN DE SOLUCIONES ALTERNATIVAS

Anotar todas las posibles soluciones que te lleguen a la mente, tantas como te imagines, pues entre más posibilidades existan, hay más oportunidades para escoger la adecuada.



TOMA DE DECISIONES

Es el momento de escoger entre las alternativas la más adecuada. Comparando y juzgando los posibles resultados al implementar las soluciones planteadas.

"Si ejecutamos la alternativa A, ¿Qué podría pasar?"

"Y, ¿qué pasaría con la B?"

"Entonces te parece si elegimos la B?"

4

5

PUESTA EN PRÁCTICA Y VERIFICACIÓN DE LA SOLUCIÓN

Luego de aplicar la solución elegida, se hará seguimiento de que haya funcionado como se esperaba, es decir, que haya sido efectiva. Y mutuamente se elogiará la capacidad de solución de conflictos. En caso de que la solución no haya sido efectiva, se implementará otra alternativa de solución.



DISEÑO ORIGINAL EQUIPO PRÁCTICA CLÍNICA UNAB 2020-1. ILUSTRACIONES DISPONIBLES EN CANVA.

FUENTES DE REFERENCIAS:

RUIZ, DÍAZ Y VILLALOBOS. (2012) MANUAL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVAS Y CONDUCTUALES. DESCLÉE DE BROWER S.A.

ZURILLA & GOLDFRIED. (1971) TERAPIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

RECUPERADO DE: [HTTPS://LAMENTEESMARAVILLOSA.COM/LA-TECNICA-SOLUCION-PROBLEMAS-DZURILLA-GOLDFRIED/](https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-solucion-problemas-dzurilla-goldfried/)