

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

encuentra la solución a tu problema



## ANÁLISIS DEL PROBLEMA

concretar el problema

¿Cuál es el problema? ¿Hay más problemas? ¿Cómo interpreto el problema? ¿Hay otras interpretaciones? ¿Cómo lo interpretaría otra persona? ¿Cuáles son los aspectos clave? ¿Los elementos implicados tanto ambientales como personales? ¿Cuál es historia del problema?



## OBJETIVOS

establecer unas metas

Los objetivos han de ser concretos y realistas. Una manera de hacerlo es fragmentar los objetivos en pasos o escalones que te lleven gradualmente a la meta u objetivo final. Los objetivos sirven para tener claro qué conseguir y para poder valorar si se han conseguido fijándonos en los resultados.

## BUSCAR SOLUCIONES

valorar distintas opciones

Se trata de buscar distintas soluciones sin evaluarlas demasiado a priori. Realizar como una lluvia de ideas, pensar en diversas soluciones para cada objetivo.

¿Qué haré? ¿Qué recursos utilizaré? ¿Qué soluciones aportarían a otras personas?



## TOMA DE DECISIONES

decidir cuál es la mejor opción

- 1) Eliminar las soluciones más pobres
- 2) En caso necesario, buscar más información
- 3) Agrupar, ordenar, combinar, modificar las soluciones.
- 4) Evaluar las consecuencias + y - de cada solución teniendo en cuenta las repercusiones personales, familiares y sociales
- 5) Tener en cuenta los resultados a corto y largo plazo.

## ELABORAR UN PLAN DE ACCIÓN

preparar cómo llevarlo a cabo

¿Cuál es el primer paso? ¿Qué otros pasos seguiré después?

¿Qué problemas pueden surgir? ¿Cómo los abordaré?

¿Cuánto tiempo necesitaré para solucionar el problema?

¿Cuándo empezaré? ¿Quién puede estar implicado?

¿Pueden surgir imprevistos?



prepara una agenda con el programa de trabajo

**PON EN PRÁCTICA LA SOLUCIÓN  
Y VALORA LOS RESULTADOS**

