

# CHECKLIST

Check list de actividades y ejercicios para gestionar conflictos.

## Como gestionar conflictos?

Una persona o situacion complicada y dificil significa que hay un conflicto entre tus necesidades y las del otro. Hay que enfocarse en el mensaje que la otra persona está tratando de transmitir, dar un paso atrás y preguntarte si estás contribuyendo al problema de alguna manera.

- RECONOCE QUE TODAS LAS PERSONAS TIENEN EMOCIONES, NECESIDADES Y SENTIMIENTOS TAN ACEPTABLES COMO LOS TUYOS.
- INTENTA COMPRENDER LAS REGLAS Y NORMAS DE CADA CULTURA O CULTURAS DE CUALQUIER PERSONA CON LA QUE SE COMUNICA.
- RESPETAR LAS COSTUMBRES Y TRADICIONES DE LOS DEMÁS.
- ESCUCHAR ACTIVAMENTE CUANDO HABLA OTRA PERSONA DE SUS SITUACIONES Y COSTUMBRES.
- APRENDER A GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE (SE SABE EL OBJETIVO, NO COMO SE LLEGA A EL).
- COMPRENDER Y APRECIAR TUS PROPIAS NECESIDADES, VALORES Y CULTURA.
- EVITAR ESTEREOTIPAR A LAS PERSONAS QUE SON DIFERENTES A NOSOTROS.