



Psicosociología



**Activa Mutua**

Universidad  
Corporativa

# Resolución positiva de conflictos: herramientas para la prevención y abordaje efectivo

## Resolución positiva de conflictos: herramientas para la prevención y abordaje efectivo

### Descripción

Tradicionalmente, ante un conflicto, la tendencia de las partes implicadas en el mismo ha ido dirigida a intentar vencer al otro, imponer nuestro punto de vista, nuestras creencias, es decir, a utilizar un estilo de “yo gano, tú pierdes”. Esto, a medio o largo plazo puede generar resultados negativos para la relación laboral y personal.

Existen técnicas o fórmulas que nos permiten afrontar los conflictos de forma más constructiva, es decir, que favorezcan el crecimiento de la relación. Podemos aplicar fórmulas que nos permitan resolver los conflictos a partir de las cuales ambas partes ganen.

A través de esta acción educativa, podrás conocer y aprender cómo gestionar de manera positiva los conflictos, adquiriendo algunas de las técnicas que podrás utilizar para prevenir y afrontar situaciones en las cuales existen discrepancias entre las partes implicadas.

### Carga Lectiva

4 horas

### Objetivos

- Aceptar la existencia de los conflictos como fuente de aprendizaje y mejora personal.
- Aprender a generar un contexto de confianza, cooperación y comunicación eficaz.
- Conocer las diferentes situaciones de conflicto para manejarlos de forma productiva.
- Facilitar la generación de emociones positivas.
- Aprender técnicas para ayudar a gestionar conflictos interpersonales.

## Contenido

### Módulo 1: Introducción a la gestión positiva de conflictos

- ¿Qué es un conflicto?
- ¿Por qué surgen los conflictos?
- ¿Qué estilo aplico ante un conflicto?

### Modulo 2: Técnicas para la gestión positiva de conflictos

- Posturas e intereses
- No busques culpables
- Cuestión de percepciones
- Reactividad vs proactividad
- Las tres columnas
- ¿Hacer una crítica asertiva?
- ¿Responder a las críticas?
- ¿Cómo aprendo a decir "no"?
- ¿Qué emociones experimento?
- Cómo expresar mis emociones