



# Mis nuevas herramientas para un conflicto

## Índice

Durante el curso, completarás estos pasos en simultáneo con Maia. ¡Suerte!

- Avance 1: Mi perfil frente al conflicto
- Avance 2: Tipo de conflicto con el que quiero trabajar
- Avance 3: Aplicación de herramientas en un plan de acción

## Avance 1: Mi perfil frente al conflicto

Para el primer paso, harás una autoevaluación de cómo te sientes, piensas y actúas frente al conflicto. Esto te permitirá entender tu gestión actual y proponer ajustes que te ayuden a gestionarlos mejor.

### Mini cuestionario

1. ¿Frente a situaciones conflictivas, mi tendencia es levantar la voz o buscar posponerla?
1. ¿Cuando una persona está en desacuerdo conmigo, intento convencerlo primero o intento escuchar sus argumentos primero?
1. ¿Cuando hay un conflicto, siento angustia o alguna sensibilidad particular?
1. ¿Siento que el conflicto debe ser evitado?
1. ¿En los casos en que dos personas están teniendo un intercambio, intento mediar o prefiero que lo resuelvan solos?

Luego de contestar estas preguntas, ¿dónde te ubicas? Marca con una X el espacio que consideres más dominante.

Tiendo a la confrontación	No tiendo a la confrontación
Soy más extrovertido	Soy más introvertido
Voy a los hechos	Voy a la intuición



--	--

- Recuerda tomar los conceptos que compartió Maia contigo durante el curso, para poder ubicarte en el punto más cercano. Este será un punto referencial de conocimiento en el conflicto.

## Avance 2: Tipo de conflicto con el que quiero trabajar

De los tipos de conflicto que vimos en el curso, ¿cuál te gustaría trabajar? Para poder hacer esta elección, te recomendamos tener en mente:

- Un último conflicto laboral que hayas presenciado o que hayas visto de otros compañeros de trabajo.
- El conflicto laboral que más te costó gestionar, o en el que quizá utilizaste una reacción más evasiva o por el otro lado, muy confrontativa.

Escribe aquí el tipo de conflicto que seleccionaste

- ¿Por qué lo seleccionaste?

Principales actores del conflicto

- ¿Quiénes participan? ¿Cuál es tu rol

## Avance 3: Aplicación de herramientas en un plan de acción

En este avance, elegirás tu nuevo enfoque para gestionar un conflicto. Toma en cuenta:

- Estos son nuevos enfoques o acciones para tus interacciones, que no te cause desesperación o ansiedad si no logras aplicarlos con exactitud, el aprendizaje es progresivo. Sé compasivo contigo y tu camino de aprendizaje.
- Tomaremos en cuenta las herramientas de: Competencia, colaboración, conceder, complacer y evadir. Selecciona en el cuadro la que vayas a utilizar en el conflicto que estás formulando. Justifica tu respuesta.

Alto

Competencia

Conceder

