



**CO
L
T
U
R
E**

**Un modo de vida
(costumbres,
valores, arte,
comida,
lenguajes, etc.)
compartida por
una comunidad
de personas.**

M

Respeto Mutuo

O

Mentalidad
Abierta

S

Auto-Respeto

A

Actitud

I

Indivdualidad

C

Comunidad

SER ASERTIVO

**¡FUERTE SIN
SER GROSERO!**

Es tu

- lenguaje de cuerpo
- lo que dices
- cómo lo dices

Tienes que ser

CALMADO

SERENO

TRANQUILO

CONFIADO

CLARO

3 Llaves para la Paz



Escuchar



Empatía



Asertividad



3 Bloqueos de la Paz

 **Echar la culpa**

 **Sentirse culpable**

 **Actitud defensiva**

Sentimientos del Corazón

Enfadado
Avergonzado
Emocionado
Frustrado
Dolido

Solitario
Triste
Asustado
Decepcionado
Preocupado

Sensaciones del Cuerpo

Cansancio **Hambriento**

Necesidades del Corazón

Confianza
Igualdad
Amistad
Diversión
Honestidad

Amor
Paz
Respeto
Seguridad
Comunidad

Necesidades del Cuerpo

Descanso **Comida**

DECLARACIONES YO ME SIENTO

SENTIMIENTO

Yo me siento _____

(el sentimiento de tu corazón)

SITUACIÓN

Cuando yo _____

(describe lo que pasó sin culpar)

NECESIDAD

Porque necesito _____

(lo que necesita tu corazón)

PETICIÓN

¿Y podrías _____?

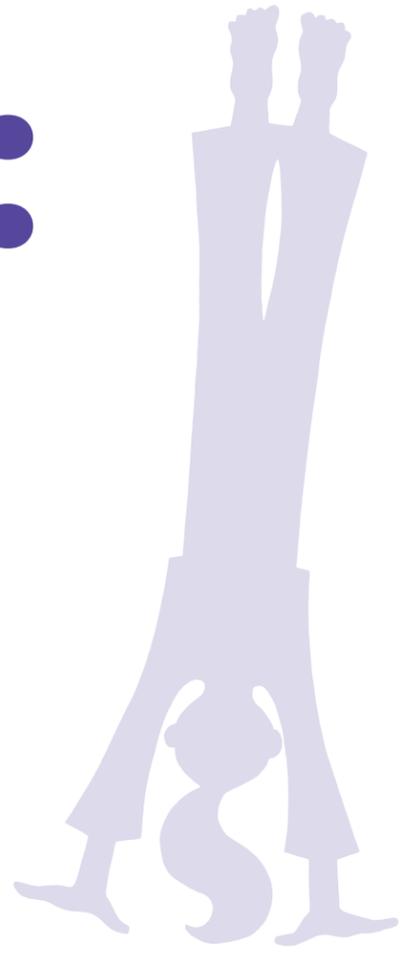
(lo que estas pidiendo específicamente)

5 HERRAMIENTAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTO

- 1. Para. Cálmate. Respira profundo.**
 - 2. Escúchense. Averigua lo que ambos necesitan.**
 - 3. Háblense. Comparte tus sentimientos usando Declaraciones Yo Me Siento.**
 - 4. Empátiza. De veras trata de entender cómo se siente la otra persona.**
 - 5. Planifica. Piensa soluciones y llega a un acuerdo.**
- 

Estereotipo:

Una etiqueta.



Prejuicio:

Un juicio hecho acerca de alguien sin conocerlos.

Discriminación:

Una acción basada en estereotipos y prejuicio.

