



**IPN Conexión saludable**  
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar  
“Mis actitudes frente al conflicto”

# Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad “**Mis actitudes frente al conflicto**”. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **revises qué actitud es la más presente en ti**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a realizarla con calma, así tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

# Introducción

Dentro de la Educación para la Paz, se identifican cuatro tipos de actitudes que podemos tomar frente a una situación conflictiva:



- **Actitud competitiva:** Yo gano, tú pierdes.



- **Acomodación:** Yo pierdo, te dejo ganar, a costa de mis necesidades o derechos.



- **Evasión:** Se evita el conflicto, pero se crea una ruptura social, se rompe la relación. Hay aislamiento.



- **Cooperación:** Hay diálogo y negociación. Ganar ganar cuidando la relación.

# Introducción

Para profundizar y comprender mejor este tema, te invitamos a revisar el siguiente video <https://youtu.be/J-cgosKliTU>



IPN Conexión saludable  
Un programa Politécnico para construir bienestar



Entrevista  
**Resolución no violenta  
de conflictos:**  
educar para la paz

con la  
**Mtra. Karina Morales Flores**

# Instrucciones

**Durante una semana**, toma diariamente un tiempo para reflexionar sobre conflictos recientes que hayas tenido. Escríbelos brevemente. También puedes escribir algún conflicto que esté presente en tu memoria y que haya sido significativo.

Luego, trata de **reconstruir** lo que sucedió y **recuerda** qué actitud asumiste en cada caso.

Reflexiona sobre las **consecuencias** que tuvo el que hayas adoptado esa actitud.

Escribe algunas conclusiones.

# Instrucciones

Revisar qué actitudes has asumido en el pasado, te ayudará a **estar más alerta** en los posibles conflictos que se te presenten más adelante.

Lo importante es que tengas **más conciencia al momento del conflicto**, para que asumas una actitud mejor.

Si te familiarizas con la práctica de auto conocerte, te será cada vez más sencillo tomar mejores decisiones y actuar de manera más saludable.

# Para terminar

Puedes encontrar más actividades y materiales que pueden ser de utilidad en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano en “IPN Conexión Saludable”.

Si al reflexionar sobre estas cuestiones, te sientes sobrepasado o alerta, te recomendamos acudir con un profesional.

Reflexiona y responde: ¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?