# Plantilla de resolución de conflictos

| **Especifica la SITUACIÓN** ¿qué pasa?,¿dónde? , ¿con quién?,¿cuándo? | Refleja en una frase el **PENSAMIENTO** automático. ¿Qué te vino a la cabeza en ese momento? | **EMOCIÓN** ¿Qué emociones sientes? | **CONDUCTA** ¿Cómo reaccionas? ¿Cuál es tu respuesta? | **CAMBIO DE PENSAMIENTO** ¿Cuál podría ser un pensamiento constructivo? | **ALTERNATIVA DE I N T E R A C C I Ó N** ¿Qué puedo hacer diferente para que mejore la coordinación? |
|---|---|---|---|---|---|
| **EJEMPLO:** Mi colega ha olvidado realizar una actividad en el aula previa a la mía. | Debería centrarse, me dificulta el trabajo. | Enfado, frustración. | Le recrimino su olvido. | Un fallo lo tiene cualquiera, seguramente no le ha dado tiempo. | Intento encontrar un momento para coordinarnos de nuevo y poder ajustar nuestras actividades. |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |