



## BITÁCORA DOCENTE CUARTA CLAVE

# CUIDA TUS RELACIONES

La cultura de cuidado implica cuidarse y cuidar , acción que se juega en las relaciones con los demás. Aprender a relacionarse de buena manera con otros no solo es un factor central para el bienestar, sino que es una herramienta concreta para llevar a cabo esta misión de cuidar a los demás.

### HABILIDADES PARA RESOLVER CONFLICTOS

#### Escucha Activa



- Poner total atención .
- Dar cuenta que estás escuchando sin interrumpir.
- Resumir y/o parafrasear lo que escuchas.
- Hacer preguntas abiertas.

#### Respuesta activa constructiva



- Dar especial relevancia a éxitos , logros y desafíos de cercanos , familiares y/o amigos.

#### Mostrar aprecio o valoración



- Distinguir lo bueno en el otro y resaltarlo y darle valor.
- Reconocer fortalezas en los otros.
- Cultivar la gratitud .



ENFOQUÉMONOS EN HACER DE ESTA  
SOCIEDAD , UN LUGAR MÁS HUMANO Y  
SOLIDARIO.

Equipo de Apoyo 2021