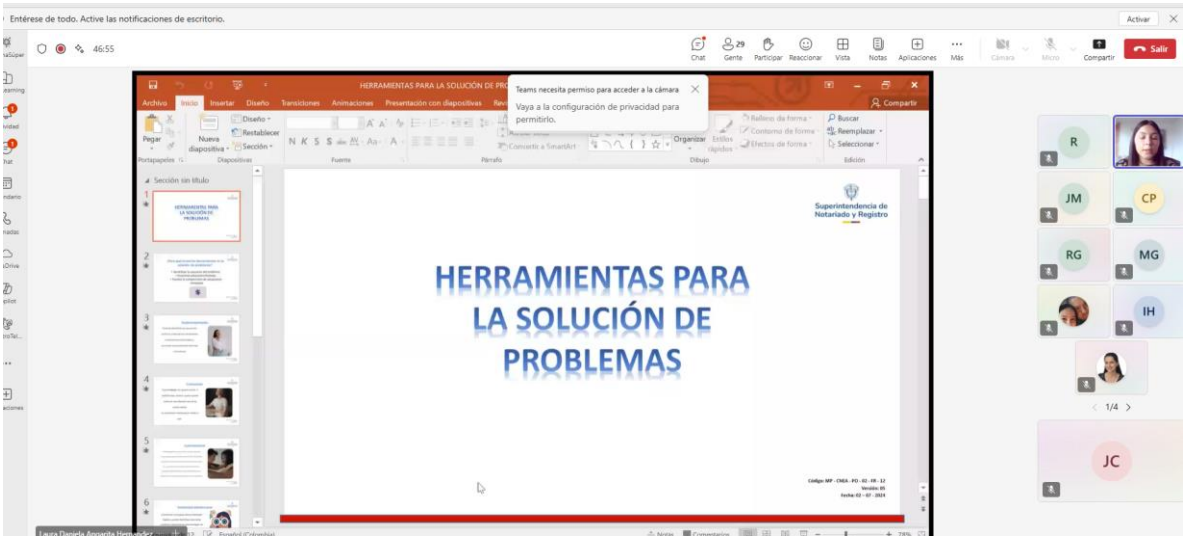
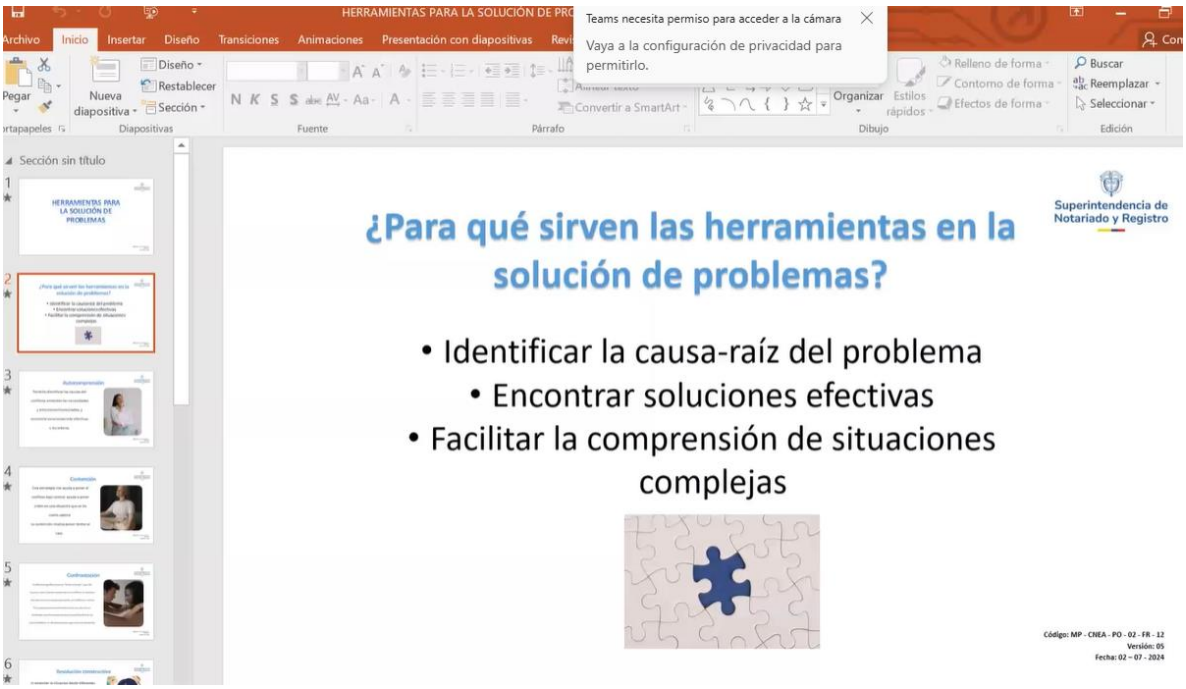
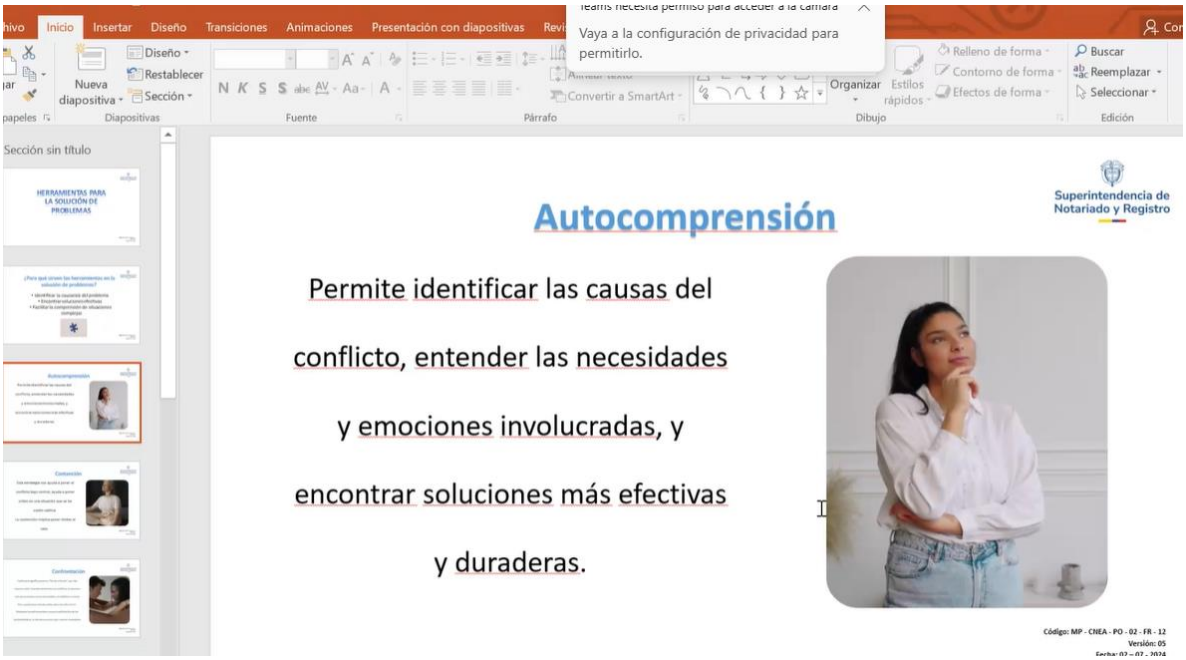
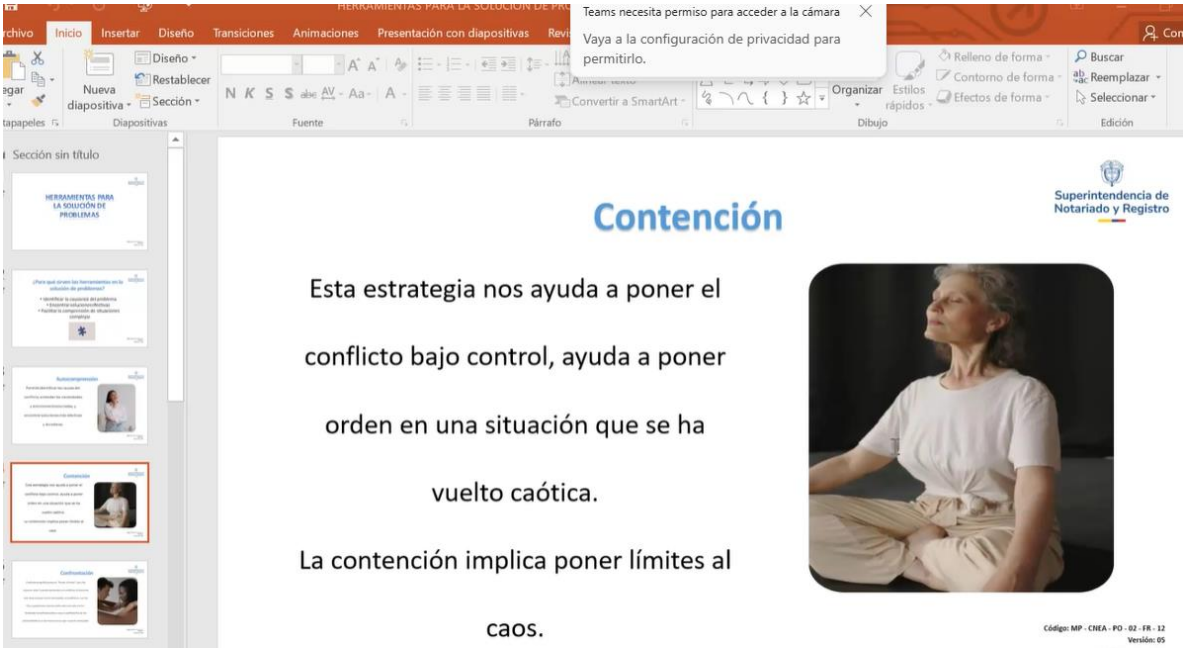
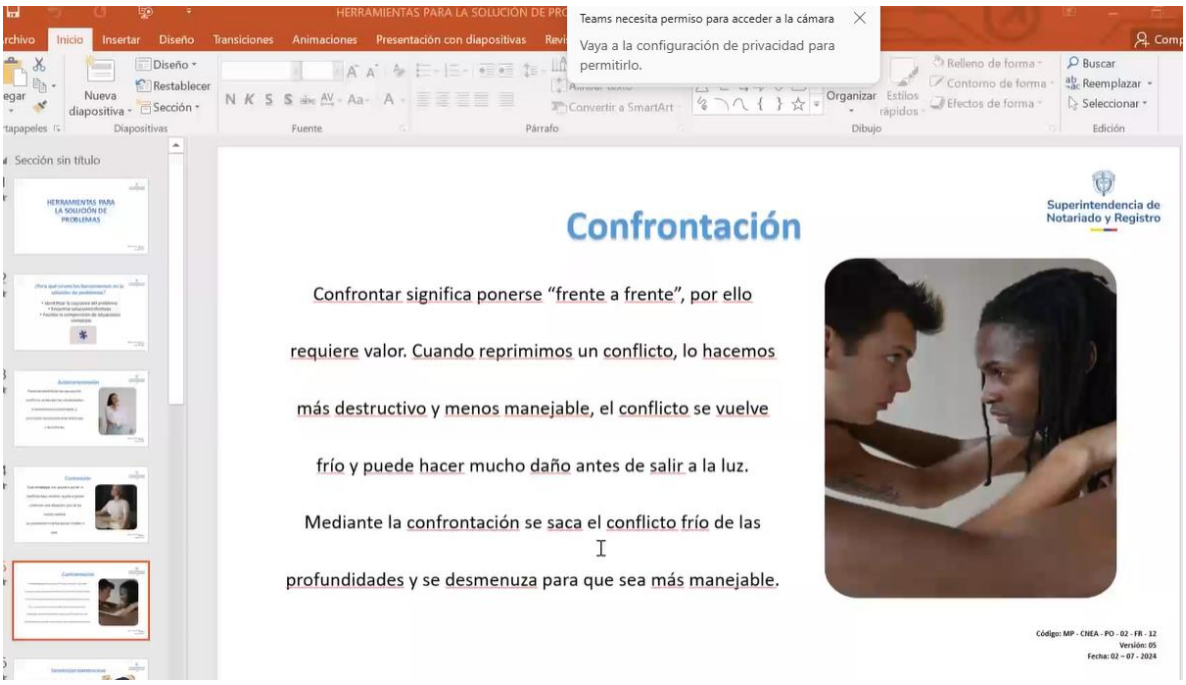
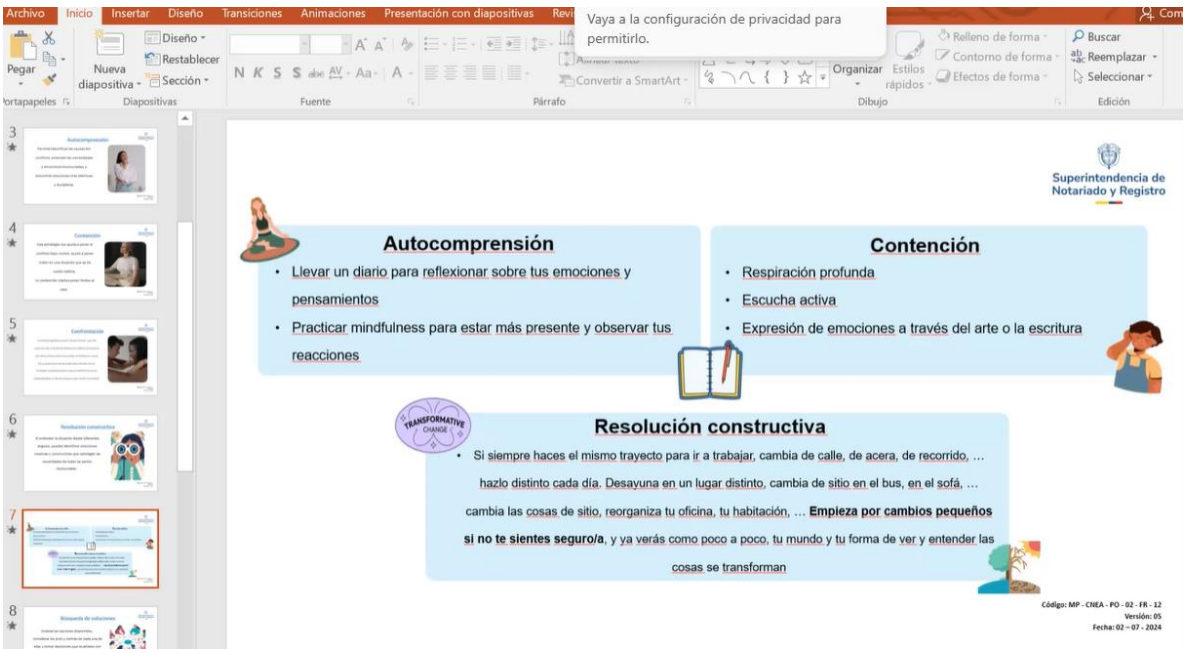

Entérese de todo. Active las notificaciones de escritorio.
Activar
46:55
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Notas
Aplicaciones
Más
Cámara
Micro
Compartir
Salir
Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
HERRAMIENTAS PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
Superintendencia de Notariado y Registro
R
JM
CP
RG
MG
IH
JC
1/4

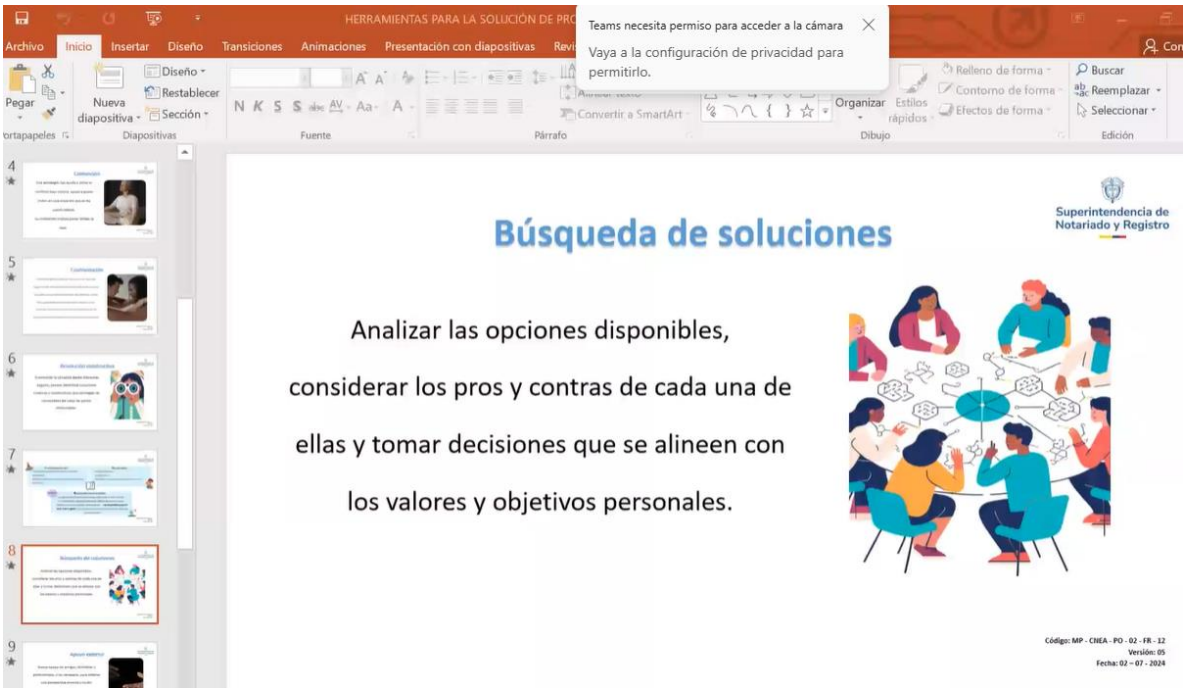

Archivo
Inicio
Insertar
Diseño
Transiciones
Animaciones
Presentación con diapositivas
Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Pegar
Nueva diapositiva
Diseño
Restablecer
Sección
Convertir a SmartArt
Organizar
Estilos rápidos
Relleno de forma
Contorno de forma
Efectos de forma
Buscar
Reemplazar
Seleccionar
Portapapeles
Diapositivas
Fuente
Párrafo
Dibujo
Edición
Sección sin título
¿Para qué sirven las herramientas en la solución de problemas?
• Identificar la causa-raíz del problema
• Encontrar soluciones efectivas
• Facilitar la comprensión de situaciones complejas
Superintendencia de Notariado y Registro
Código: MP - CNEA - PO - 02 - FR - 12
Versión: 05
Fecha: 02 – 07 - 2024

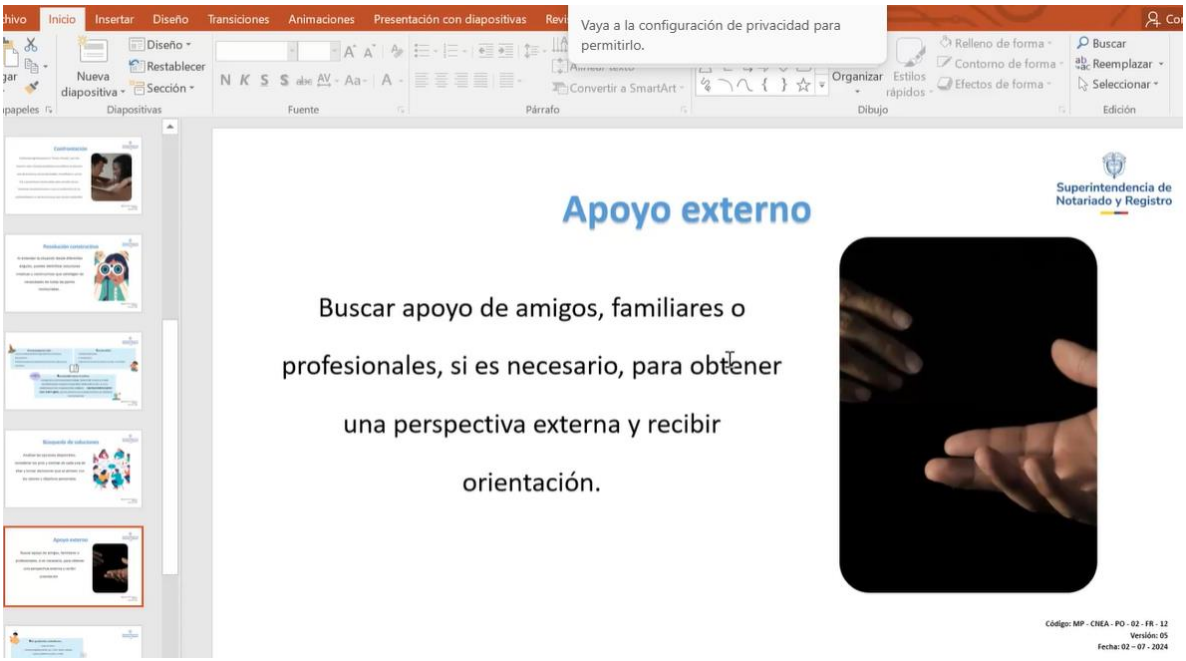

Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Inicio
Insertar
Diseño
Transiciones
Animaciones
Presentación con diapositivas
Nueva diapositiva
Sección sin título
Autocomprensión
Superintendencia de Notariado y Registro
Permite identificar las causas del conflicto, entender las necesidades y emociones involucradas, y encontrar soluciones más efectivas y duraderas.
Código: MP - CNEA - PO - 02 - FR - 12
Versión: 05

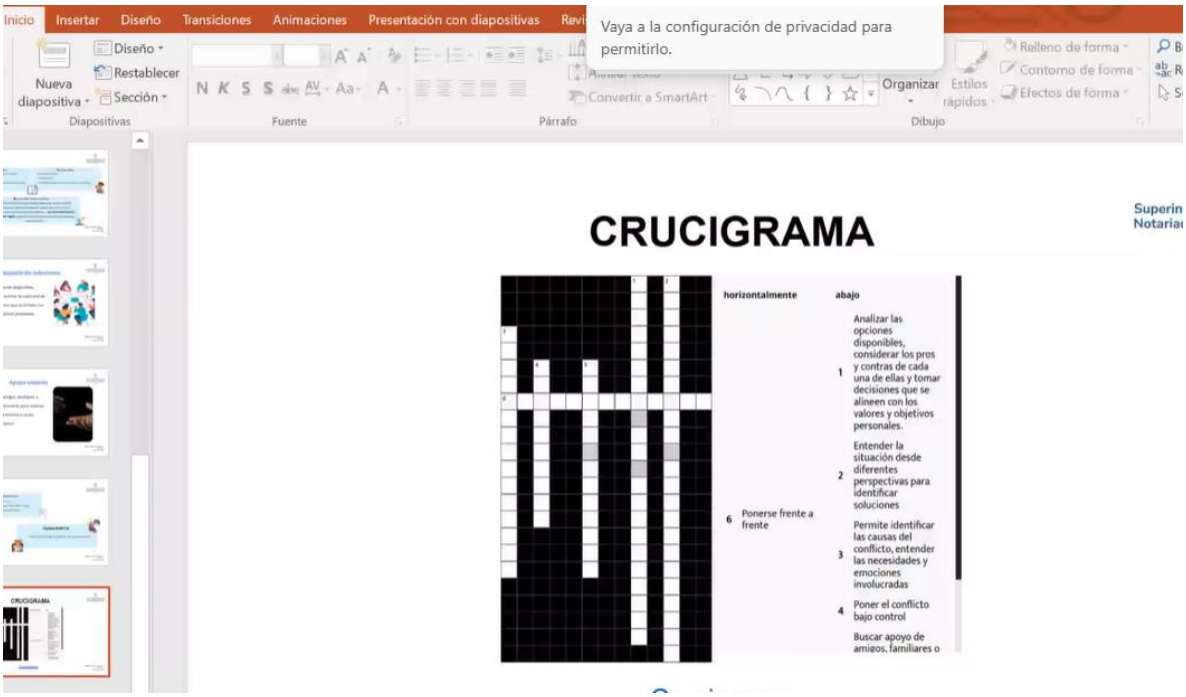

Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Inicio
Insertar
Diseño
Transiciones
Animaciones
Presentación con diapositivas
Nueva diapositiva
Sección sin título
Contención
Superintendencia de Notariado y Registro
Esta estrategia nos ayuda a poner el conflicto bajo control, ayuda a poner orden en una situación que se ha vuelto caótica.
La contención implica poner límites al caos.
Código: MP - CNEA - PO - 02 - FR - 12
Versión: 05


Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Sección sin título
Confrontación
Superintendencia de Notariado y Registro
Confrontar significa ponerse "frente a frente", por ello requiere valor. Cuando reprimimos un conflicto, lo hacemos más destructivo y menos manejable, el conflicto se vuelve frío y puede hacer mucho daño antes de salir a la luz.
Mediante la confrontación se saca el conflicto frío de las profundidades y se desmenuza para que sea más manejable.
Código: MP - CNEA - PO - 02 - FR - 12
Versión: 05
Fecha: 02 – 07 - 2024


Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Superintendencia de Notariado y Registro
Autocomprensión
Llevar un diario para reflexionar sobre tus emociones y pensamientos
Practicar mindfulness para estar más presente y observar tus reacciones
Contención
Respiración profunda
Escucha activa
Expresión de emociones a través del arte o la escritura
Resolución constructiva
Si siempre haces el mismo trayecto para ir a trabajar, cambia de calle, de acera, de recorrido, … hazlo distinto cada día. Desayuna en un lugar distinto, cambia de sitio en el bus, en el sofá, … cambia las cosas de sitio, reorganiza tu oficina, tu habitación, … Empieza por cambios pequeños si no te sientes seguro/a, y ya verás como poco a poco, tu mundo y tu forma de ver y entender las cosas se transforman
Código: MP - CNEA - PO - 02 - FR - 12
Versión: 05
Fecha: 02 – 07 - 2024


Teams necesita permiso para acceder a la cámara
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Archivo
Inicio
Insertar
Diseño
Transiciones
Animaciones
Presentación con diapositivas
Pegar
Nueva diapositiva
Diseño
Restablecer
Sección
Fuente
Párrafo
Dibujo
Organizar
Estilos rápidos
Relleno de forma
Contorno de forma
Efectos de forma
Buscar
Reemplazar
Seleccionar
Edición
Superintendencia de Notariado y Registro
Búsqueda de soluciones
Analizar las opciones disponibles, considerar los pros y contras de cada una de ellas y tomar decisiones que se alineen con los valores y objetivos personales.
Código: MP - CNEA - PO - 02 - FR - 12
Versión: 05
Fecha: 02 – 07 - 2024


Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Inicio
Insertar
Diseño
Transiciones
Animaciones
Presentación con diapositivas
Nueva diapositiva
Diseño
Restablecer
Sección
Fuente
Párrafo
Dibujo
Organizar
Estilos rápidos
Relleno de forma
Contorno de forma
Efectos de forma
Buscar
Reemplazar
Seleccionar
Edición
Superintendencia de Notariado y Registro
Apoyo externo
Buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales, si es necesario, para obtener una perspectiva externa y recibir orientación.
Código: MP - CNEA - PO - 02 - FR - 12
Versión: 05
Fecha: 02 – 07 - 2024


Inicio
Insertar
Diseño
Transiciones
Animaciones
Presentación con diapositivas
Vaya a la configuración de privacidad para permitirlo.
Nueva diapositiva
Diseño
Restablecer
Sección
Diapositivas
Fuente
Párrafo
Convertir a SmartArt
Organizar
Estilos rápidos
Relleno de forma
Contorno de forma
Efectos de forma
Dibujo
CRUCIGRAMA
horizontalmente
6 Ponerse frente a frente
abajo
1 Analizar las opciones disponibles, considerar los pros y contras de cada una de ellas y tomar decisiones que se alineen con los valores y objetivos personales.
2 Entender la situación desde diferentes perspectivas para identificar soluciones
3 Permite identificar las causas del conflicto, entender las necesidades y emociones involucradas
4 Poner el conflicto bajo control
Buscar apoyo de amigos, familiares o