



Resolución de conflictos

Esta actividad te ayuda a desarrollar estrategias de comunicación efectiva para resolver desacuerdos dentro de una relación de mentoría. Al explorar escenarios de conflicto reales y practicar el diálogo constructivo, aprenderás a manejar conversaciones difíciles con confianza y profesionalidad.

Proceso:

1. Taller sobre situaciones de conflicto (15 min)

- **Situación:** Una mentora y una mentorizada no están de acuerdo sobre la elección de una trayectoria profesional (por ejemplo: la mentorizada quiere seguir un camino poco convencional y la mentora cree que otra opción es más segura).
- En grupo:
 - Debate diferentes maneras de resolver el desacuerdo.
 - Haz una lluvia de ideas sobre cómo comunicarte de forma efectiva sin invalidar la perspectiva de la mentorizada.
- *En solitario: Reflexiona sobre un conflicto previo en un contexto de mentoría o profesional y escribe tres posibles maneras de resolverlo.*

2. Práctica de Habilidades de Comunicación (10-15 min)

- Practica el uso de técnicas de escucha activa y declaraciones en primera persona (“mensajes yo”) para expresar desacuerdos de manera constructiva.
- Ejemplos de frases en primera persona:
 - Me siento preocupado/a cuando te escucho decir que no estás segura, porque quiero apoyarte para que tomes una decisión con confianza.”
 - “Respeto tu elección y me gustaría explorar contigo distintas perspectivas para que te sientas preparada para los desafíos que puedan surgir.”
- En grupo:
 - Formad parejas y representad un desacuerdo entre mentor/a y mentorizada utilizando estas técnicas.
- En solitario:
 - Escribe una respuesta estructurada usando “mensajes en primera persona” para un posible escenario de conflicto.

Reflexión:

- En un conflicto, ¿tiendes a evitar la confrontación, buscar un compromiso o afirmar tu posición?
- Evalúa tu capacidad de escucha durante los conflictos en una escala del 1 al 5.

