



Prevención y asertividad

MAYO 2023



Construir puentes hacia la prevención y la asertividad.



Navegar conflictos de manera proactiva.



Los conflictos familiares son difíciles de manejar por las emociones, por eso es importante construir puentes para prevenir en lugar de reaccionar ante los conflictos. Además, es esencial ser asertivos para mejorar la comunicación y la armonía.

¿Por qué son importantes?



La prevención y la asertividad son importantes porque establecen una base sólida para evitar conflictos y fomentan una comunicación asertiva en lugar de recurrir a la violencia.



UN ENFOQUE PREVENTIVO evita los conflictos porque en lugar de reaccionar de manera controladora ante las situaciones problemáticas se promueve la armonía y el respeto mutuo para pacíficamente resolver las diferencias.



AL SER ASERTIVOS hay una comunicación clara donde se expresan las necesidades y opiniones respetando el mismo derecho a los demás, así se fortalece la confianza y se crea un entorno favorable para la felicidad de todos.

¿Cómo vivir en la familia estas actitudes?



- ✓ Respetar las diferencias,
- ✓ distribuir equitativamente las responsabilidades familiares,
- ✓ tener empatía, comprensión y solidaridad,
- ✓ reconocer los logros de todos y cada uno
- ✓ y aprender a valorar la diversidad.

¿Cómo vivir la prevención?



- ✓ **Adoptar medidas proactivas = en lugar de esperar a que surjan dificultades se previenen.**
- ✓ **Se toma la iniciativa,**
- ✓ **se buscan soluciones,**
- ✓ **y la responsabilidad de actuar.**

¿Cómo vivir la asertividad?



- ✓ Mantener la calma en los conflictos familiares.
- ✓ Evitar reaccionar de manera impulsiva o emocional.
- ✓ Tomarse un momento para respirar profundamente y reflexionar antes de responder.
- ✓ Buscar reducir la tensión y el estrés.



¿Por qué es mejor prevenir que solo reaccionar?

- ✓ **Evita problemas y conflictos.**
- ✓ **Reduce el riesgo de dañar la autoestima de los demás.**
- ✓ **Mejora la calidad de vida al mejorar la comunicación.**
- ✓ **Fomenta y motiva la responsabilidad de ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos.**



José Alvarado

Estrategias para resolver conflictos de manera proactiva.



➤ ESCUCCHAR

- ✓ para entender los diferentes puntos de vista y sentimientos.
- ✓ Dar importancia a las opiniones de los demás y mostrar interés.
- ✓ Buscar soluciones satisfactorias para todos.



Estrategias para resolver conflictos de manera proactiva.



- **Ser empático**
- ✓ **Ponerse en los zapatos del otro: ver las cosas desde la perspectiva de los demás.**
- ✓ **Compasión y respeto.**
- ✓ **En lugar de culpar o acusar, centrarse en encontrar una solución juntos.**

- **Compartir el esfuerzo.**
- ✓ **Unir a los involucrados en el conflicto.**



Estrategias para resolver conflictos de manera proactiva.

- **Buscar ayuda:**
- ✓ si el conflicto es demasiado difícil de manejar, buscar ayuda de alguien, ajeno al problema, pero confiable, con habilidades de resolución de conflictos, para que la familia exprese sus sentimientos y preocupaciones y reciba sugerencias y puntos de vista diversos que ayuden a resolver el problema.



Cómo vivir estas actitudes en una comunidad CEFAS



- ✓ **Tolerancia, respeto y valorar las diversas opiniones.**
- ✓ **Distribuir responsabilidades y tareas equitativamente.**
- ✓ **Tomar decisiones considerando todas las opiniones.**
- ✓ **Empatía, comprensión, escucha e interés a otros puntos de vista.**
- ✓ **Fomentar la solidaridad ayudando a quien más lo necesita.**

Cómo vivir estas actitudes en una comunidad CEFAS



Vivir estas actitudes crea un entorno colaborativo donde todos se sienten valorados, respaldados y parte de la comunidad.

- **Reconocer y valorar logros individuales y colectivos, desde cumpleaños hasta superar desafíos personales, promoviendo un ambiente de cercanía, confianza y aprecio mutuo.**

**Navegar conflictos de manera preventiva y proactiva
propicia una familia armoniosa
y la regeneración de una comunidad CEFAS.
Construyamos puentes hacia la paz familiar.
¡Juntos, regeneramos un entorno
lleno de armonía y fortaleza!**



Para avanzar, tener claro lo que se quiere alcanzar. Además...

- ✓ Confianza, en Dios y en ti.
- ✓ 1,2,3 del plan de acción, realista.
- ✓ Esfuerzo y compromiso.
- ✓ Corregir no significa fracasar.
- ✓ Lo importante: aprovechar el recorrido, el aprendizaje, con entusiasmo, motivación y esfuerzo.



**¡¡¡COMPARTAN
SU PROYECTO
COMUNITARIO!!!**



**Comunidades
eclesiales
de fe y amor**



8183680037



5625517212 (Celular CEFAS)



**Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza
García, NL; C.P. 66269**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org

Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, www.catholic.net, son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: junio 2023
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición y reflexión comunitaria.