

---

**RETO  
TALLER DE  
CRECIMIENTO  
PERSONAL 2**


**LAS 3 FORMAS DE  
RESOLVER  
CONFLICTOS**

---



The Lemon Tree  
Education

*Alexandra Barragán*.coach



# ENCUENTRA LA MEJOR SOLUCIÓN



“Puedes elegir tener un rol de víctima o avestruz, pero solo el estratega encontrará la mejor solución”

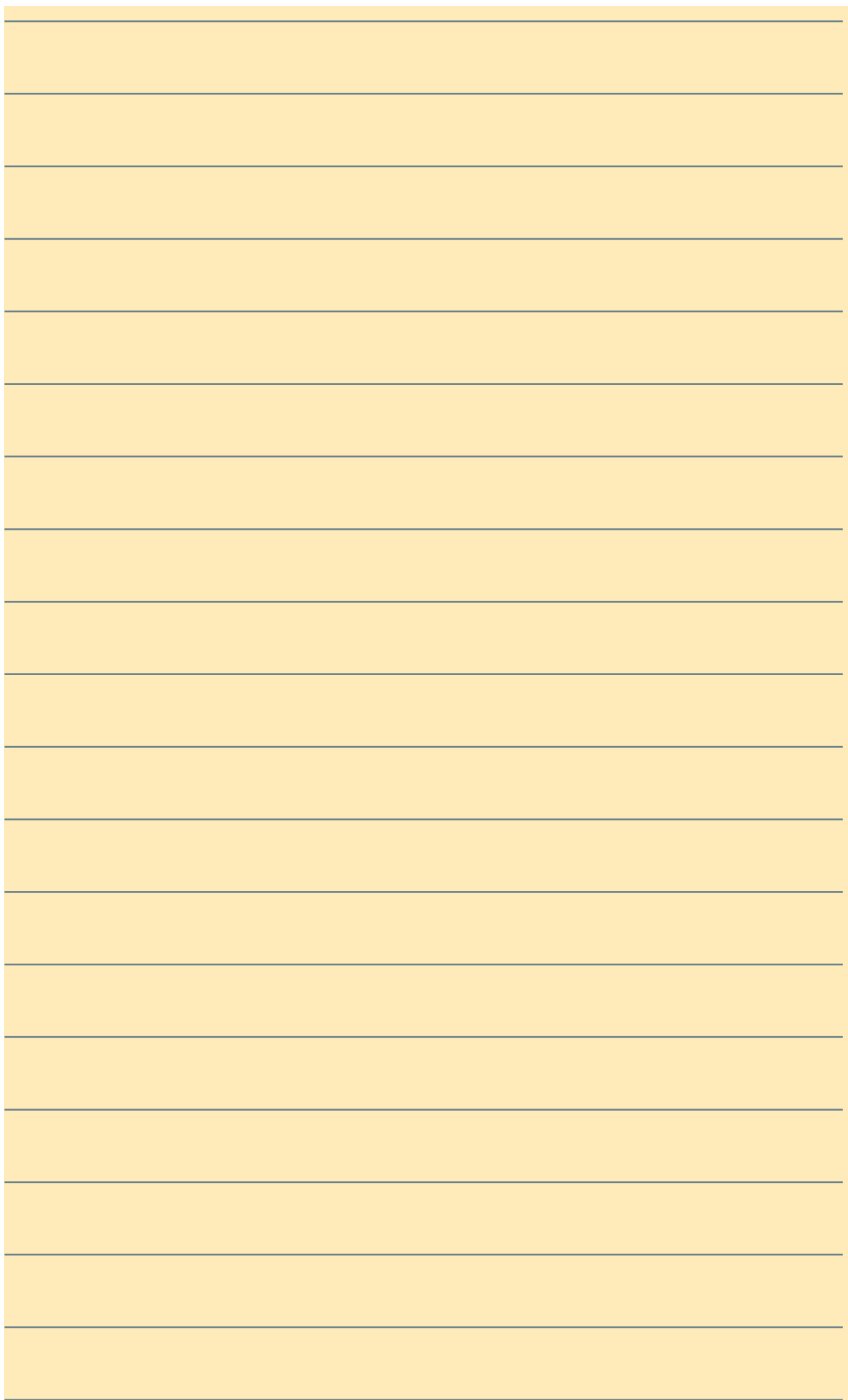
## Ver en familia lo siguiente:

- Una situación en la que uno haya elegido el rol víctima.
- Una situación en la que uno haya elegido el rol avestruz.
- Una situación en la que uno haya elegido el rol estratega.

Puede ser una situación que haya sucedido en estos días o una que haya ocurrido en el pasado. Cuando realicéis el reto y me lo enviáis por email y tendréis LA SEGUNDA ESTRELLA FAMILIAR.

### Ejemplo:

- Una situación en la que uno haya elegido el rol víctima.
  - Me quejo cuando alguien me pide que haga algo y digo cosas como “Siempre me toca a mí” “Nadie más hace nada...”
- Una situación en la que uno haya elegido el rol avestruz.
  - Sé que tengo que hacer algo, pero paso del tema. Hago como si conmigo no fuera. Puede ser algo así como “Paso de hacer esto, aunque sé que lo tengo que hacer”.
- Una situación en la que uno haya elegido el rol estratega.
  - Miro la situación que ha pasado e intento encontrar la mejor solución.
    - Si ya no podemos hacer nada: “Esto no me ha salido como me hubiera gustado, pero he aprendido esto y la próxima vez lo haré así...”
    - Si podemos solucionarlo ahora: “Ante esta situación, tengo estas opciones..... y creo que la mejor es esta..... por esto...”





**Envia tu respuesta a  
[coach@tlteducation.com](mailto:coach@tlteducation.com)**

The background of the page is a blurred photograph of a person's hands using a laptop. The left hand is on the trackpad, and the right hand is on a mouse. The laptop screen shows a website with various elements like a search bar and navigation menus. The overall lighting is soft and professional.

---

# RECURSOS RECOMENDADOS

---

Seie "The last dance"



Película "En busca de la felicidad"



Libro "El Alquimista"

