



# BOLETÍN FORMATIVO #2

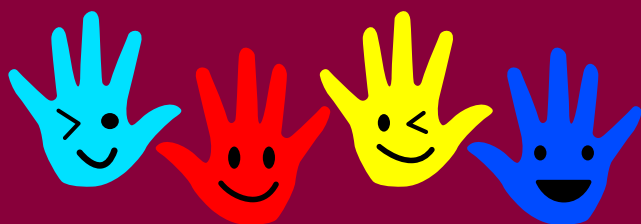
Estudiantes  
Núm: 2-2024



## FORTALECIENDO LA SANA CONVIVENCIA

### ¿QUÉ ES LA CONVIVENCIA?

Convivencia es la coexistencia y el acompañamiento constante de individuos o grupos humanos compartiendo un espacio determinado.



Durante una interacción pueden surgir diferentes inconvenientes con compañeras que tienen distintos puntos de vista. Por ello, es importante que podamos fortalecer valores y habilidades en nuestras vidas, para saber afrontar algún tipo de conflicto que se nos presente en la convivencia:

### VALORES Y HABILIDADES

Resolución de conflictos



Respeto mutuo

Comunicación asertiva



Empatía

Fraternidad

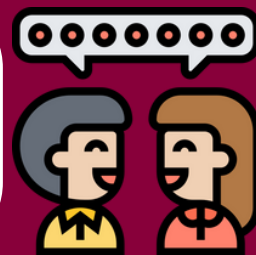


# ESTRATEGIAS PARA UNA SANA CONVIVENCIA

1

## DIÁLOGO Y MEDIACIÓN

El diálogo bien encaminado nos ayuda a mediar y buscar soluciones proactivas, oyendo la participación de cada integrante y validando los distintos puntos de vista.



## EXPRESA TUS EMOCIONES

Cuando somos capaces de expresar lo que sentimos, hay más posibilidades de que el otro nos entienda y apoye. Es decir, hay empatía en ambas personas.

2

3

## EVITA LAS COMPARACIONES Y CRÍTICAS

Cada persona tiene sus propios motivos por los cuales hace las cosas, por eso, lo mejor es no juzgar y tratar de entender las razones que le han llevado a actuar de dicha manera.



## RECONOCE TUS ERRORES

Reconocer nuestros errores nos ayuda a identificarlos y a aprender de ellos, y, por ende, a mejorar nuestro estado interno y nuestras relaciones personales.

4

5

## PON EN PRÁCTICA TUS VALORES

Este punto de clave al relacionarte con los demás, ya que permite que recuerdes quién eres como persona y que tus decisiones estén acorde a tus valores individuales.



## ★ RECUERDA ★

Nuestro colegio cuenta con un equipo formativo, el cual está comprometido en el acompañamiento y búsqueda del bienestar integral de las estudiantes.