



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO.



TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



PAUSA, RESPIRA Y DECIDE QUE
HACER A CONTINUACIÓN

Inhalar por la nariz
durante 3 segundos.

Retener el aire durante
3 segundos. Soltar el
aire por la boca
lentamente. Repetir 3
veces

Cuando nos
obligamos a hacer
una pausa y
respirar, en lugar
de reaccionar,
podemos evitar
reaccionar
emocionalmente
y atacar de una
manera que
pueda empeorar
las cosas.