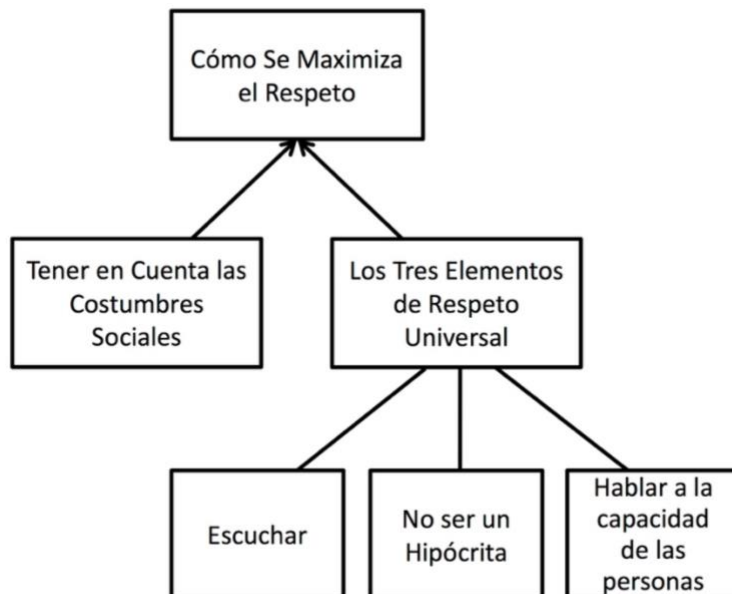


## Alfabetismo por la Paz 3:

### Reconociendo y Aplicando el Poder del Respeto



---

### Alfabetismo por la Paz : Resolviendo el Conflicto/El Poder de Calmar

Para ayudarnos a mantenernos tranquilos en medio de un conflicto necesitamos enfocarnos en cuatro cosas :

1. **Mantener la empatía** cuando estamos en conflicto con alguien.
2. **Dar el beneficio de la duda a las personas** cuando estamos en conflicto con ellos, significa buscar clarificación en lugar de actuar en una posición de ignorancia.
3. **No personalizar el conflicto** que significa usar la empatía para escapar nuestro propio ego, y para entrenar nuestras mentes para reconocer otros factores que participan en el conflicto.
4. **Mantener la perspectiva**, que significa entrenar nuestras mentes a pensar en las razones del por qué apreciamos a personas cuando entramos en un conflicto con ellos.

Para ayudarnos a calmar las otras personas, necesitamos enfocarnos en tres cosas :

1. **Mantenernos tranquilos**
2. **Escuchar y mostrar respeto**
3. **Mostrar atención y preocupación**