



**Naciones
Unidas**

**Ombudsman y
Servicios de Mediación**

TAKE5

**¿LE MOLESTA
LA CONDUCTA
DE ALGUIEN?**



Le proponemos cinco pasos prácticos
que lo ayudarán a plantear el problema a la otra persona.

01

ESPERE ANTES DE ACTUAR

Tómese un tiempo a solas para reflexionar y recuperar la calma.

Seguidamente, pida a la persona en cuestión que se reúna con usted, sin que nadie les moleste, y explíquele por qué desea hablar con ella.



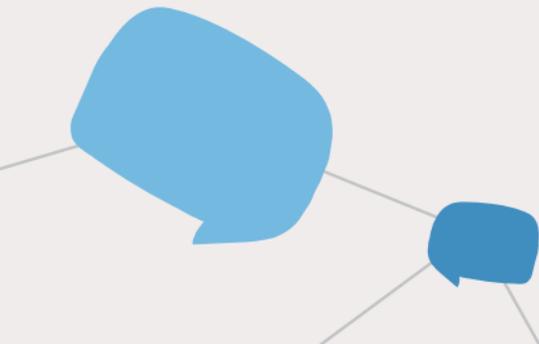
EXPONGA LOS HECHOS

Durante el encuentro, describa la situación
y lo que le molestó.

Al hacerlo, sea objetivo.

Evite emitir juicios u opiniones.

02



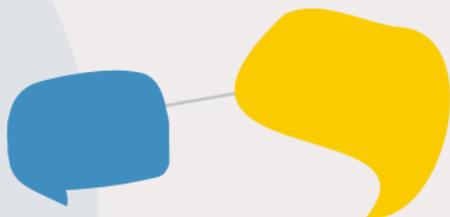
03

DESCRIBA LAS REPERCUSIONES

Describa cómo le afecta el comportamiento en cuestión.

Evite buscar culpables o hacer suposiciones.

Hable en primera persona.





EXPLIQUE SU MOTIVACIÓN

Explique por qué plantea el tema.

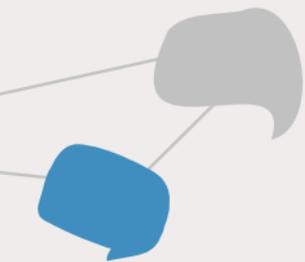
Conceda a la otra persona

el beneficio de la duda:

puede que no sea consciente de

las consecuencias de su comportamiento.

04



50

SOLICITE UN CAMBIO DE COMPORTA- MIENTO

Pida a la otra persona que modifique su comportamiento.

Hágalo centrándose en dicho comportamiento y no en los valores o en la personalidad de su interlocutor.

Y esté dispuesto a escuchar lo que la otra persona tenga que decirle.

¿TIENE UNA PREOCUPACIÓN O PREGUNTA?

La Oficina le ayuda a resolver una amplia gama de asuntos relacionados con el ámbito laboral.

SOMOS UN SERVICIO

INDEPENDIENTE

IMPARCIAL

CONFIDENCIAL

INFORMAL

CONTACTAR AL OMBUDSMAN ES UN PRIMER PASO SEGURO

 unoms@un.org

 www.un.org/ombudsman/es

BAMAOKO*

ENTEbbe

GOMA

NAIROBI

SANTIAGO

BANGKOK

GINEBRA

JERUSALÉN

NUEVA YORK

VIENA

*Oficina subregional