

## Comprendiendo el Conflicto

### Libros:

1. **"Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In"**  
Este libro clásico de Roger Fisher y William Ury introduce el método de negociación basado en principios, centrándose en separar a las personas del problema y enfocarse en intereses, no en posiciones.  
<https://www.amazon.com/Getting-Yes-Negotiating-Agreement-Without/dp/0143118757>
2. **"The Strategy of Conflict"**  
Thomas Schelling explora la teoría de juegos y las estrategias en situaciones de conflicto, proporcionando una comprensión profunda de la negociación y el comportamiento estratégico.  
<https://www.amazon.com/Strategy-Conflict-Thomas-C-Schelling/dp/0674840313>

### Artículos:

1. **"La psicología tiene claro cómo demostrar inteligencia en una discusión: sólo debes decir una frase"**  
Este artículo del Huffington Post aborda estrategias psicológicas para manejar discusiones de manera inteligente y efectiva.  
<https://www.huffingtonpost.es/life/la-psicologia-claro-como-demostrar-inteligencia-discusion-solo-debes-decir-frasebr.html>
2. **"Enfadarse con un compañero de trabajo: ¿Cómo evitar que los conflictos laborales se conviertan en algo personal?"**  
Publicado en El País, este artículo ofrece consejos para manejar conflictos laborales sin afectar las relaciones personales.  
<https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2024-12-29/lara-fernandez-maestra-y-divulgadora-tener-habilidades-de-comunicacion-impacta-en-el-bienestar-emocional-de-los-ninos.html>

### Videos y Charlas TED:

1. **"The Walk from 'No' to 'Yes'" por William Ury**  
En esta charla TED, William Ury comparte su experiencia en negociación y ofrece perspectivas sobre cómo transformar un "No" en un "Sí".  
[https://www.ted.com/talks/william\\_ury\\_the\\_walk\\_from\\_no\\_to\\_yes](https://www.ted.com/talks/william_ury_the_walk_from_no_to_yes)
2. **"Negotiation: Getting What You Want"**  
Este video educativo profundiza en las técnicas y estrategias para lograr resultados exitosos en negociaciones.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0t2jQHReZ8A>

## Identificando Estilos de Manejo de Conflictos

### Libros:

1. **"Getting Past No: Negotiating with Difficult People"**  
William Ury ofrece estrategias para negociar eficazmente con personas difíciles y superar obstáculos en el proceso de negociación.  
<https://www.amazon.com/Getting-Past-No-Negotiating-Difficult/dp/0553371312>
2. **"Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High"**  
Este libro proporciona herramientas para manejar conversaciones críticas y resolver conflictos de manera efectiva.  
<https://www.amazon.com/Crucial-Conversations-Talking-Stakes-Second/dp/0071771328>

### Artículos:

1. **"Los 4 errores que destruyen cualquier relación (¿cometes alguno sin darte cuenta?)"**  
Este artículo de Cadena SER analiza errores comunes en las relaciones y cómo evitarlos para mantener una comunicación saludable.  
<https://cadenaser.com/galicia/2025/02/26/los-4-errores-que-destruyen-cualquier-relacion-cometes-alguno-sin-darte-cuenta-radio-coruna/>
2. **"Un experto en oratoria revela cómo acabar con un comportamiento pasivo-agresivo de una vez por todas"**  
Publicado en Los 40, este artículo ofrece consejos para manejar y neutralizar comportamientos pasivo-agresivos.  
<https://los40.com/2024/12/26/un-experto-en-oratoria-revela-como-acabar-con-un-comportamiento-pasivo-agresivo-de-una-vez-por-todas/>

### Videos y Charlas TED:

1. **"The power of vulnerability" por Brené Brown**  
Brené Brown explora la importancia de la vulnerabilidad en las relaciones y cómo afecta la gestión de conflictos.  
[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)
2. **"Dare to disagree" por Margaret Heffernan**  
Esta charla TED aborda cómo el desacuerdo puede conducir a avances y la importancia de aceptar conflictos constructivos.  
[https://www.ted.com/talks/margaret\\_heffernan\\_dare\\_to\\_disagree](https://www.ted.com/talks/margaret_heffernan_dare_to_disagree)

## Comunicación Estratégica para Resolver Conflictos

### Libros:

1. **"Comunicación NoViolenta: Un lenguaje de vida"**  
Marshall Rosenberg introduce la Comunicación NoViolenta como una herramienta para mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera pacífica.  
<https://www.amazon.com/Nonviolent-Communication-Language-Marshall-Rosenberg/dp/1892005034>
2. **"Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most"**  
Douglas Stone, Bruce Patton y Sheila Heen ofrecen estrategias para abordar conversaciones difíciles y resolver conflictos de manera efectiva.  
<https://www.amazon.com/Difficult-Conversations-Discuss-What-Matters/dp/0143118447>

### Artículos:

1. **"Un experto en liderazgo detalla las 6 frases que debes utilizar para influir en las personas: 'Solo unas pocas palabras'"**  
Este artículo de AS.com destaca frases clave para influir positivamente en las personas y mejorar la comunicación.  
<https://as.com/actualidad/sociedad/un-experto-en-liderazgo-detalla-las-6-frases-que-debes-utilizar-para-influir-en-las-personas-solo-unas-pocas-palabras-n/>
2. **"Un experto en oratoria revela cómo acabar con un comportamiento pasivo-agresivo de una vez por todas"**  
Publicado en Los 40, este artículo ofrece consejos para manejar y neutralizar comportamientos pasivo-agresivos.  
<https://los40.com/2024/12/26/un-experto-en-oratoria-revela-como-acabar-con-un-comportamiento-pasivo-agresivo-de-una-vez-por-todas/>

### Charlas TED:

1. **"10 ways to have a better conversation" por Celeste Headlee**  
Celeste Headlee comparte consejos prácticos para mejorar las conversaciones y la comunicación efectiva.  
[https://www.ted.com/talks/celeste\\_headlee\\_10\\_ways\\_to\\_have\\_a\\_better\\_conversation](https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation)
2. **"The power of vulnerability" por Brené Brown**  
Brené Brown explora la importancia de la vulnerabilidad en las relaciones y cómo afecta la gestión de conflictos.  
[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)

## Regulación Emocional en el Conflicto

### Libros:

1. **"El poder de la inteligencia emocional"**  
Daniel Goleman profundiza en cómo la inteligencia emocional impacta en nuestras vidas y relaciones, especialmente en situaciones de conflicto.  
<https://www.amazon.com/Emotional-Intelligence-Matter-More-Than/dp/055338371X>
2. **"Mindfulness para la vida cotidiana"**  
Jon Kabat-Zinn ofrece técnicas de mindfulness para manejar el estrés y las emociones en situaciones desafiantes.  
<https://www.amazon.com/Wherever-You-There-Are-Mindfulness/dp/1401307787>

### Artículos:

1. **"He trabajado con más de 100 parejas y las más felices hacen la pausa de 5 segundos en momentos críticos"**  
Este artículo del Huffington Post destaca la importancia de una breve pausa para mejorar la comunicación en momentos de conflicto.  
<https://www.huffingtonpost.es/life/he-trabajado-mas-100-parejas-mas-felices-pausa-5-segundos-momentos-criticos.html>
2. **"Una neurocientífica halla la 'regla de los 90 segundos' para recuperar la calma"**  
Este artículo del Huffington Post presenta la técnica de la "regla de los 90 segundos" de la neurocientífica Jill Bolte Taylor para manejar emociones intensas.  
<https://www.huffingtonpost.es/life/salud/una-neurocientifica-halla-regla-90-segundos-recuperar-calma.html>

### Charlas TED:

1. **"How to stay calm when you know you'll be stressed" por Daniel Levitin**  
Daniel Levitin ofrece estrategias para mantener la calma y manejar el estrés en situaciones de presión.  
[https://www.ted.com/talks/daniel\\_levitin\\_how\\_to\\_stay\\_calm\\_when\\_you\\_know\\_you\\_ll\\_be\\_stressed](https://www.ted.com/talks/daniel_levitin_how_to_stay_calm_when_you_know_you_ll_be_stressed)
2. **"The gift and power of emotional courage" por Susan David**  
Susan David explora la importancia de aceptar y manejar nuestras emociones para una vida plena y efectiva.  
[https://www.ted.com/talks/susan\\_david\\_the\\_gift\\_and\\_power\\_of\\_emotional\\_courage](https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage)

## Estrategias para Resolver Conflictos Efectivamente

### Libros:

1. **"Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In"** – Roger Fisher, William Ury y Bruce Patton  
Este libro clásico sobre negociación basada en principios explora cómo resolver conflictos centrándose en intereses, no en posiciones, y separando a las personas del problema.  
 <https://www.amazon.com/Getting-Yes-Negotiating-Agreement-Without/dp/0143118757>
2. **"The Art of Strategy: A Game Theorist's Guide to Success in Business and Life"** – Avinash K. Dixit y Barry J. Nalebuff  
Este libro explora cómo las decisiones estratégicas y la teoría de juegos pueden aplicarse para resolver conflictos y lograr resultados efectivos.  
 <https://www.amazon.com/Art-Strategy-Theorists-Business-Life/dp/0393337170>

### Artículos:

1. **"La regla de oro de las negociaciones: cómo lograr acuerdos sin dañar las relaciones"** – Harvard Business Review  
Este artículo explica cómo usar la regla de oro para cerrar negociaciones exitosas sin afectar la relación con la otra parte.  
 <https://hbr.org/2023/09/negotiation-rule-of-gold>
2. **"El poder de las concesiones estratégicas en una negociación"** – Forbes  
Forbes explora cómo realizar concesiones estratégicas para cerrar acuerdos sin debilitar tu posición.  
 <https://www.forbes.com/negotiation-strategic-concessions>

### Charlas TED:

1. **"The art of negotiation"** – William Ury  
William Ury explora las claves para negociar con éxito, destacando la importancia de construir relaciones y encontrar puntos en común.  
 [https://www.ted.com/talks/william\\_ury\\_the\\_art\\_of\\_negotiation](https://www.ted.com/talks/william_ury_the_art_of_negotiation)
2. **"How to resolve conflicts with more confidence"** – Kwame Christian  
Kwame Christian ofrece consejos prácticos sobre cómo abordar conflictos con confianza y asertividad.  
 [https://www.ted.com/talks/kwame\\_christian\\_how\\_to\\_resolve\\_conflicts\\_with\\_more\\_confidence](https://www.ted.com/talks/kwame_christian_how_to_resolve_conflicts_with_more_confidence)

## Psicología del Conflicto y Toma de Decisiones

### Libros:

1. **"Thinking, Fast and Slow"** – Daniel Kahneman  
Este libro explora los dos sistemas de pensamiento que influyen en la toma de decisiones y cómo las emociones y los sesgos cognitivos afectan el manejo de conflictos.  
 <https://www.amazon.com/Thinking-Fast-Slow-Daniel-Kahneman/dp/0374533555>
2. **"Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions"** – Dan Ariely  
Dan Ariely explora cómo las decisiones aparentemente racionales están influenciadas por factores emocionales y contextuales.  
 <https://www.amazon.com/Predictably-Irrational-Revised-Expanded-Decisions/dp/0061353248>

### Artículos:

1. **"Cómo el sesgo de confirmación distorsiona las decisiones en situaciones de conflicto"** – Psychology Today  
Este artículo explora cómo el sesgo de confirmación afecta la toma de decisiones durante el conflicto y cómo superarlo.  
 <https://www.psychologytoday.com/confirmation-bias>
2. **"El papel de las emociones en la resolución de conflictos complejos"** – Harvard Business Review  
Harvard analiza cómo las emociones intensifican o resuelven conflictos y las mejores estrategias para mantener el control emocional.  
 <https://hbr.org/emotions-and-conflict>

### Charlas TED:

1. **"The riddle of experience vs. memory"** – Daniel Kahneman  
Daniel Kahneman explora cómo la experiencia y la memoria afectan la toma de decisiones y la gestión de conflictos.  
 [https://www.ted.com/talks/daniel\\_kahneman\\_the\\_riddle\\_of\\_experience\\_vs\\_memory](https://www.ted.com/talks/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory)
2. **"How frustration can make us more creative"** – Tim Harford  
Tim Harford explora cómo la frustración y las emociones complejas pueden ser utilizadas para estimular la creatividad en la resolución de conflictos.  
 [https://www.ted.com/talks/tim\\_harford\\_how\\_frustration\\_can\\_make\\_us\\_more\\_creative](https://www.ted.com/talks/tim_harford_how_frustration_can_make_us_more_creative)