

## NEGOCIADO DE MÉTODOS ALTERNOS PARA LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Oficina administrativa que implanta la política pública de la Rama Judicial relacionada con los métodos alternos para la solución de conflictos. Además, entre otras funciones, es la oficina que supervisa técnica y administrativamente los Centros de Mediación de Conflictos de la Rama Judicial.

La política pública de la Rama Judicial es buscar medios para hacer justicia de una forma rápida, que también sea eficiente y económica y, en la medida que sea posible, facilitar la solución de controversias sin tener que llegar a un pleito en el Tribunal.

**Dirección física:** Tercer piso del Centro Judicial de San Juan  
**Dirección postal:** PO Box 190887 San Juan, PR 00919-0887

Ave. Muñoz Rivera, Pda. 37

Esq. Coll y Toste

San Juan, PR

**Teléfonos:** 787-641-6357/ 787-641-6358 Fax: 787-641-6376

### CENTROS DE MEDIACIÓN DE CONFLICTOS

Centros que ofrecen servicios de mediación, de orientación y de referidos a otros servicios, públicos o privados, que podrían ser de ayuda para resolver controversias. La mediación es uno de los métodos alternos para la solución de conflictos mediante el cual las personas pueden, por sí mismas, resolver sus controversias sin que intervenga el Tribunal.

**Aguadilla**  
Sala Municipal  
Tel.: 787-819-5743 ext. 2033  
Fax: 787-819-5547

**Fajardo**  
Segundo piso del Centro Judicial  
Tel.: 787-655-0579  
Fax: 787-655-0563

**Aibonito**  
Al lado del Centro Judicial  
Tel.: 787-735-9179  
Fax: 787-735-9181

**Guayama**  
Sótano del Centro Judicial  
Tel.: 787-686-2034  
Fax: 787-686-2035

**Arecibo**  
Al frente del Centro Judicial  
Tel.: 787-650-6407  
Fax: 787-650-6406

**Humacao**  
Primer piso del Centro Judicial  
Tel.: 787-656-0025  
Fax: 787-656-0049

**Bayamón**  
Tercer piso del Centro Judicial  
Tel.: 787-288-6133  
Fax: 787-288-6179

**Mayagüez**  
Segundo piso del Centro Judicial  
Tel.: 787-652-5585  
Fax: 787-652-0731

**Caguas**  
Segundo piso del Centro Judicial  
Tel.: 787-653-1224

**Ponce**  
Sótano del Centro Judicial  
Tel.: 787-651-2351  
Fax: 787-651-2352

**Carolina**  
Primer piso del Centro Judicial  
Tel.: 787-776-4536  
Fax: 787-776-4559

**San Juan**  
Sótano del Centro Judicial  
Tel.: 787-641-6107  
Fax: 787-641-6108

#### Utua

Segundo piso del Centro Judicial  
Tel.: 787-894-2525  
exts. 2205, 22006  
Fax: 787-894-4920



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO  
TRIBUNAL GENERAL DE JUSTICIA  
OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE LOS TRIBUNALES

[www.ramajudicial.pr](http://www.ramajudicial.pr)

### Oficina de Administración de los Tribunales

268 Ave. Muñoz Rivera

San Juan, PR

Tel. 787-641-6600

Para más información, visite o comuníquese al Centro Judicial más cercano.

**Centro Judicial de Aguadilla**  
70 Calle Progreso  
Aguadilla, PR  
Tel. 787-891-5555

**Centro Judicial de Guayama**  
Desvío José Torres, Urb. Hacienda  
Guayama, PR  
Tel. 787-686-2000

**Centro Judicial de Aibonito**  
Urb. Reparto Robles  
150 C. Turquesa, Aibonito, PR  
Tel. 787-735-7276

**Centro Judicial de Humacao**  
Ave. Nicanor Vázquez  
Humacao, PR  
Tel. 787-656-0010

**Centro Judicial de Arecibo**  
553 Ave. José A. Cedeño  
Arecibo, PR  
Tel. 787-878-7530

**Centro Judicial de Mayagüez**  
91 Ave. Hiram David Cabassa  
Esq. Carr. 2, Mayagüez, PR  
Tel. 787-652-5555

**Centro Judicial de Bayamón**  
Carr. 2, Km. 10.4  
Esq. C. Esteban Padilla  
Bayamón, PR  
Tel. 787-785-3300

**Centro Judicial de Ponce**  
2150 Ave. Santiago de los  
Caballeros  
Ponce, PR  
Tel. 787-841-1510/0090

**Centro Judicial de Caguas**  
Carr.1, Int. 189, Urb. Bairoa  
Caguas, PR  
Tel. 787-653-0070

**Centro Judicial de San Juan**  
Ave. Muñoz Rivera Esq. Coll y Toste  
Pda. 37, San Juan, PR  
Tel. 787-641-6363

**Centro Judicial de Carolina**  
Ave. 65 Infantería  
Carr. 3 Km. 11.7  
Carolina, PR  
Tel. 787-752-6900

**Centro Judicial de Utuado**  
Carr. 611, Int. Carr. 111  
24 Ave. Fernando L. Rivas  
Dominicci, Utuado, PR  
Tel. 787-894-2525/2476

**Centro Judicial de Fajardo**  
Ave. Marcelito Gotay  
Esq. Barriada Jerusalén  
Fajardo, PR  
Tel. 787-655-0620

Rev. diciembre 2019  
**Autorizado por la Comisión Estatal de Elecciones**  
CEE-SA-2019-751

 **La Rama Judicial**  
de Puerto Rico  
La justicia somos todos.

## Manejo de coraje



 **La Rama Judicial**  
de Puerto Rico  
La justicia somos todos.



La Rama Judicial de Puerto Rico tiene el compromiso de educar y orientar a la comunidad sobre el Sistema de Tribunales y sus procesos así como los derechos y las responsabilidades de cada persona como miembro de la sociedad. Además, tiene el objetivo de promover una sociedad menos litigiosa.

Por ello, el Negociado de Métodos Alternos para la Solución de Conflictos identificó información dirigida a lograr una sociedad en la que las personas puedan resolver sus conflictos a través del diálogo y así, mejorar la calidad de vida en Puerto Rico. A continuación, a modo de sugerencia, se presenta información sobre el manejo de coraje para contribuir a que las personas logren trabajar sus emociones de manera tal que se fortalezcan sus relaciones interpersonales y colectivas con el resto de la comunidad. Ello, puede resultar en menos controversias y que los conflictos se resuelvan fuera del escenario judicial.

Para más información, visite uno de los Centros de Mediación de Conflictos de la Rama Judicial, donde se recibe público, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 12:00 p. m. y de 1:00 p. m. a 4:00 p. m. Las personas serán atendidas por orden de llegada y se les orientará sobre las posibles alternativas para atender una controversia.

### ¿Qué es el coraje?

El coraje es una emoción fuerte que nos hace sentir:

- frustrados(as)
- heridos(as)
- incómodos(as)

### ¿Qué ocurre en el cuerpo cuando sentimos coraje?

El coraje es una emoción tan fuerte que puede provocar cambios físicos en el cuerpo, tales como:

- presión sanguínea alta
- tensión
- corazón late más rápido
- aumenta los niveles de azúcar
- dolor de cabeza
- problemas digestivos

### ¿Por qué el coraje afecta las relaciones?

El coraje puede afectar las relaciones con los(as) familiares, amigos(as) y compañeros(as) porque se tiende a responder de forma negativa. Por ejemplo, al tener coraje, las personas pueden hablar con un tono de voz fuerte y utilizar palabras o frases rudas o violentas.

El coraje, si se maneja adecuadamente, puede ayudar a enfrentar o resolver los problemas. Esto se debe a que un conflicto puede ser el comienzo de promover comunicación para resolver un problema y desarrollar cambios positivos.

### ¿Cómo puede evitar el coraje?

- Evite hablar a través de mensajeros(as).
- Asuma responsabilidad por su comportamiento; no culpe a otros(as) ni asuma el papel de víctima.
- Acepte diferencias. No espere que las otras personas sigan su consejo o estén de acuerdo en todo.
- Escuche sin pasar juicio. Piense cuidadosamente antes de comunicarse, sin hacer insinuaciones o ataques personales.
- Sea solidario(a). Sitúese en el lugar de la otra persona e intente comprender cómo la otra parte se siente. No sugiera cambios que las personas no pueden realizar fácilmente.
- Sea flexible; intente buscar la armonía, ceda.
- Busque ayuda de amigos(as) o familiares para enfrentar las situaciones de manera positiva.
- Al sentir coraje, despeje su mente hasta tranquilizarse. No hable cuando esté molesto(a), espere a calmarse para que no diga cosas que no siente. Una vez que esté tranquilo(a), exprese su malestar de una manera constructiva.
- A la hora de describir el problema, use expresiones como "Yo". Esto le ayudará a evitar criticar o culpar. Al comenzar una conversación, se debe evitar acusar a otra persona. Por ejemplo, decir: "Yo estoy molesto(a) porque no ayudaste con las tareas del hogar en lugar de, "Tú tenías que haber ayudado en las tareas".

Si no se controla el coraje, este puede llevar a violencia familiar, crimen o destrucción de la propiedad.