

# El conflicto



escola  
elDrac  
som COOPERATIVA

# Que es un **c**onflicto?



Un **conflicto** es una pelea, disputa o discrepancia que se da cuando dos o más personas tienen intereses u opiniones que no pueden desarrollarse al mismo tiempo, es decir, que se contradicen

También existen los conflictos internos. Cuando a veces pienso de una forma y siento de otra diferente.

Un conflicto, ¿**es** bueno o malo?

¿para qué sirve?

# Qué pasa en un conflicto :

- 1.- **Siento:** ¿cómo me siento, ¿qué indica esto?  
¿estoy muy alterada o alterado?
- 2.- **Decido:** si atiendo ahora este conflicto o después.
- 3.- **Atiendo:**  
A mí: Qué necesito?  
A la otra persona: Qué necesita?
- 4.- **Cierro:** Cómo podemos llegar a un acuerdo?



# Sentimientos que despierta

- Son únicos y respetables:

Tu tienes derecho a sentir eso, eso no significa que sea mi responsabilidad.

Rabia, enfado, tristeza, dolor, impotencia, abandono....

En un conflicto las personas pueden tener sentimientos diferentes...

P.E. yo puedo sentir tristeza y el otro rabia...

# Determinar la **responsabilidad** puede ayudarnos. EJ.PRISA.

- Lo tuyo
- Lo mío



**¿cómo me siento yo con el conflicto?**

- Resolver un conflicto no es ser amigxs es estar en paz, poder pasar a otra cosa, atender algo que ha ocurrido y avanzar.
- Requiere de cierta madurez, ya que se gana y se pierde. Aunque al final las dos personas ganan mayor bienestar.
- El bienestar no es salirme con la mía o tener razón. **Es sentir que está bien a pesar de no ser perfecta la situación.**

- ¿Quiero resolver este conflicto?
- ¿Debo resolver este conflicto? (cómo es mi conflicto)

# Valorar para tomar una decisión

Mi decisión puede variar según el momento no tiene por que se para siempre.

- Cómo de enfadada-o estoy? ( si estoy muy enfadada puedo pensarlo más tarde no tengo por que decidir ahora)
- La otra persona quiere resolverlo? ( si está muy enfadad a puedo dejarle tiempo)
- Puedo y quiero escuchar o pienso que solo yo tengo razón?

( la solución la construimos juntxs)

(quiero que nos sintamos bien lxs dos)

# **NO QUIERO ATENDERLO:** **puede ser una decisión.**

Para tomar esta decisión he de ser capaz de dejarlo a un lado y que este conflicto no interfiera en mi día a día ni en mi relación como compañera o compañero.



# QUIERO ATENDERLO: Cómo?

- ¿Sé que le pasa al otro-a, le he escuchado?
- Me he escuchado de verdad o solo estoy reaccionando?
- Que necesito yo: puedo pedirlo ahora?
- Qué necesita el otro: puedo o quiero hacer alguna cosa.
- El otros tiene derecho a sentir y yo también.

# COMPRENDIENDO: El cerebro emocional



Imagen extraída web CSL GLOBAL José G. Vargas M.

# Ayudo y me ayudan



A veces los amigos o amigas nos pueden ayudar a tomar decisiones, las decisiones se toman desde la calma, no en el momento de más enfado.

Lxs amigxs o personas que nos quieren, nos informan si es bueno reaccionar ahora o no y las alternativas que tengo.

Cuidado con posicionarse, el conflicto es de cada unx. Puedo acompañar sin posicionarme.



¿**Cómo ayudo** a una amiga  
o amigo en su conflicto?

[https://www.youtube.com/watch?v=IYJB\\_HAd1  
Q0](https://www.youtube.com/watch?v=IYJB_HAd1Q0)

**El bienestar de  
las otras personas  
también es mi bienestar.**



**escola  
eIDrac**  
som COOPerativa

**Creceremos **aprendiendo** de nuestras experiencias.  
Esta mirada es clave para avanzar...**

**El power contiene notas estraidas del “Libro de la emociones” de Mireia Simó Rel.**