

CÓMO SOLUCIONAR CONFLICTOS



ABRIR EN CASO DE CONFLICTO

OYE KIKE... ¿ME DEJAS
LA GORRA PARA
ESTA NOCHE?

TOMA, PERO TEN
MUCHO CUIDADO CON
ELLA, QUE ES MI GORRA.

Y COMO LA PIERDAS
O LE PASE ALGO, BLA,
BLA, BLA, Y ADEMÁS...

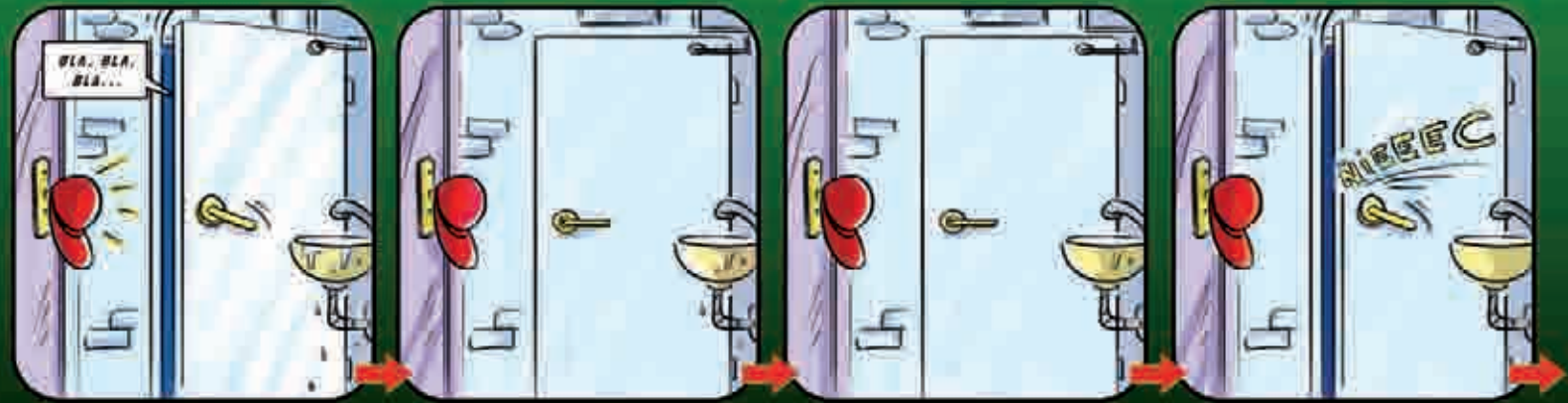
VALE, PAPA.

OLE, OLE
Y OLE...



















CÓMO RESPONDER ANTE LA PERSONA QUE ESTÁ MUY ALTERADA ("el que pierde la gorra")

- *Entiende que la otra persona está enfadada y házselo ver*
- *Si es posible, busca un sitio en el que no haya mucha gente para poder aclararlo*
- *Intenta entender a la persona que está enfadada aunque no estés de acuerdo con ella*
 - *Cuando termine de hablar, hazle saber cómo te sientes*
 - *Si crees que tiene razón, díselo y pídele disculpas*
 - *Pídele que en otras ocasiones no se dirija a ti de esa manera*
- *Escúchale, procura no interrumpir hasta que creas que ya ha terminado*
 - *Mantén, en lo posible, la calma sin gritarle ni provocarle*
 - *Evita decirle en ese momento lo que tiene que hacer*





CÓMO NO PERDER EL CONTROL SI ESTÁS MUY ALTERAD@ ("el dueño de la gorra")

- *Deja para más tarde la conversación si crees que todavía no estás calmado*
- *Ten una actitud abierta, intenta informarte antes, si puedes, de lo que realmente ha pasado*
- *Cuéntale con calma y sin gritar, cómo te has sentido y pide que la situación no se vuelva a repetir*
 - *Céntrate solo en este conflicto, no saques "trapos sucios" de otras ocasiones*
 - *Procura no buscar aliados, eso hará el problema más grande y más difícil de solucionar*
- *Sigue intentando resolver correctamente tus conflictos, aunque alguna vez no te haya salido bien*





Y SI QUIERES AYUDAR...

- **Adviérteles cuando creas que están muy entadados e intenten tomar alguna decisión de la que luego se puedan arrepentir**
 - **El humor, de vez en cuando, ayuda a que se relaje la situación**
 - **Intenta controlar la situación no poniéndoles más tensos con tus gritos**
- **Déjales que se desahoguen e intenta ser neutral para que ninguno de los dos se altere más**
 - **Intenta que piensen en las consecuencias que tendría no arreglar las cosas bien**





NO GIZAÑEAR. NO ENTRAR EN LA PROVOCACIÓN

Si malmetes

- **EMITES UN JUICIO DE VALOR QUE ESTÁ BASADO EN UN ELEMENTO EMOCIONAL QUE NO ES OBJETIVO**
- **PUEDE LLEVARTTE A MANIPULAR O SER MANIPULADO**
- **TIENE MÁS QUE VER CON LO QUE TÚ CREES DE LA HISTORIA**

Si entras en la provocación

- **COMPRUEBA LA INFORMACIÓN QUE TE DAN**
- **VALORA QUÉ OBTIENES CON ELLO**



ATRIBUCIONES (pensamientos automáticos)

- **TE IMPIDEN ACTUAR COMO TÚ QUIERES REALMENTE**
- **AUMENTAN TÚ ANSIEDAD**
- **TOMAS DECISIONES DE LAS QUE LUEGO TE ARREPIENTES**
- **RECONOCE QUE TIENES UN PENSAMIENTO AUTOMÁTICO
Y CONTRARRÉSTALO CON LA REALIDAD: HAZLO CONSCIENTE
Y HÁBLALO CON OTROS PARA QUE TE AYUDE A RECONOCERLO
PIDE SU OPINIÓN. ESCUCHA LO QUE DICE**

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS:

- **TE INVADEN**
- **QUIRAN EN TORNO A LO MISMO**
- **SON CATASTROFISTAS**

...y recuerda...

Los malos rollos son sólo situaciones donde lo que necesitamos, queremos o nos interesa choca con lo de otras personas, poniéndonos en lo peor y mosqueándonos.

Dependiendo de cómo lo solucionemos mejorará o empeorará la comunicación.

Si lo resolvemos bien podemos conseguir:

- *Salvar las situaciones con el otro sin que surjan malos rollos*
- *Comprendernos mejor entre las personas*
- *Que los demás sepan que no nos pasamos y así no se pasan con nosotros*

Si lo resolvemos mal podría pasar que:

- *Nos veamos metidos en más discusiones y peleas*
- *Sea más difícil llevarlo bien con la gente*
- *A veces, de algo sin importancia acabemos de muy mala manera*
- *Los demás nos respeten menos*

© Kidekom 2006

Ilustraciones: Luis Mejía



madrid salud

INSTITUTO DE ADICCIONES

Prevención