El conflicto



Que es un conflicto?

•

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 reaccionanado?
- Que necesito yo: puedo pedirlo ahora?
- Qué necesita el otro: puedo o quiero hacer alguna cosa.
- El otros tiene derecho asentir y yo también.

COMPRENDIENDO:

El cerebro emocional

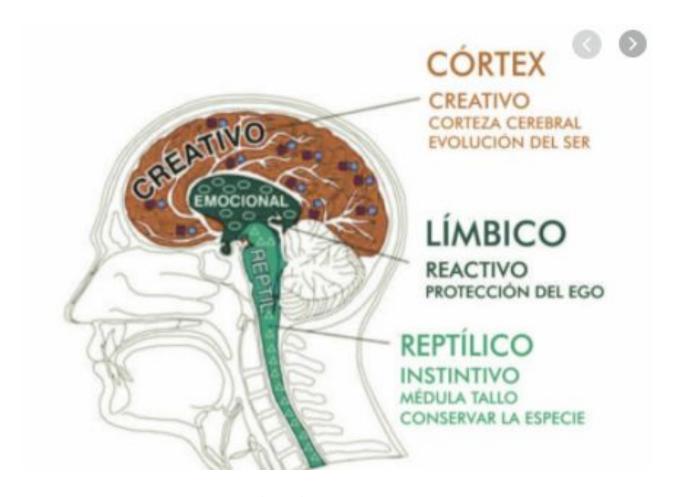


Imagen extraida web CSL GLOBAL José G. Vargas M.

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.

<u>Cuidado con posicionarse, el conflicto es de cada unx. Puedo acompañar sin posicionarme.</u>

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

https://www.youtube.com/watch?v=IYJB_HAd1 Q0

El bienestar de las otras personas también es mi bienestar.



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.