

LOS CONFLICTOS

• **Cómo solucionar problemas**

- *Averiguar cuál es tu estilo de solucionar problemas.*
- *Conocer los diferentes problemas con que se enfrenta la gente como tú.*
- *Resolver conflictos siguiendo unos pasos o normas.*
- *Observar a la gente cómo resuelve sus problemas sin violencia, con **asertividad**.*
- *Hacerte preguntas a ti mismo/a para encontrar la mejor solución.*

En las relaciones con los demás se producen conflictos: **LÍOS, ENFRENTAMIENTOS, CRÍTICAS, AMENAZAS, DESACUERDOS, ETC.**, que si no se solucionan pueden llegar a convertirse en verdaderas pesadillas y en grandes problemas. Resolverlos requiere practicar, pensar, estar tranquilos, actuar.

Comunicar a los demás lo que sientes para solucionar un conflicto es el gran objetivo. Trabaja esta Unidad para aprender a...

TEST

¿CÓMO SOLUCIONAS TÚ LOS CONFLICTOS CON LOS DEMÁS?

1

Alguien se mete contigo y tú...

- a) Se lo permito, él me puede.
- b) Me defiendo con la lengua (hablando claro).
- c) Tengo los puños preparados para...

2

Una compañera te insiste para que le acompañes mañana a comprar. A ti te fastidia bastante porque quieres preparar bien el examen. Lo que haces es que ...

- a) Bueno, iré.
- b) Si lo que realmente me interesa es aprobar, pues... estudiaré. Se lo diré con educación (aunque me dé un poco de...).
- c) Si digo que no es que no.

3

Tu hermano te ha echado la culpa de no haber puesto la mesa y realmente no ha sido así. No has podido hacerlo por otros motivos. Quizás tus padres te riñan.

- a) Me aguantaré, es mi hermano pequeño.
- b) Dejaré bien claro los motivos por los que no he podido colaborar.
- c) Cuando pille a mi hermano se va a enterar.

4

Tu grupo de amigos discute sobre cualquier tema, todos quieren tener razón.

- a) Que lo solucionen ellos.
- b) Podría hacer yo de moderador del lío.
- c) Yo grito más que ellos y lo solucionaré.

5 Después de haberle gastado una broma pesada a un amigo, tú ...

- a) Yo no he sido.
- b) Lo mejor sería d^esculparme, pedirle perdón.
- c) Esperaré a la próxima. Me encantan las bromas y si son pesadas, mejor.

6 En resumen, tú, cuando tienes que solucionar un problema de relación con los demás...

- a) Me cuesta un montón, al final no soluciono nada.
- b) A veces me cuesta, pero intento solucionarlo.
- c) Yo no tengo problemas. Los problemas son ellos.

RESULTADOS

- a) Debes animarte a solucionar problemas [si has contestado bastantes a) no te "vengas abajo" y toma decisiones aunque sea con la ayuda de alguien].
- b) Si has elegido opciones b) vas por el buen camino. Puedes convertirte en un experto "solucionador de problemas".
- c) Ya sabes, si estás en las c) eres demasiado arrollador, reflexiona y date cuenta de que aunque tú no veas los problemas, éstos sí que existen.