

# Solucionar conflictos



**amar a las personas**

Proyectos para la ESO y Bachillerato

## Solucionar conflictos

En todas las relaciones pueden surgir conflictos. La manera de resolverlos puede marcar una relación, hacerla fracasar o, al contrario, fortalecerla más aún.

- Marca si entre tú y alguna de las personas a las que amas y que te aman surgen ocasionalmente los siguientes problemas:

- Discutimos acaloradamente.
- Muestro agresividad o me la muestran.
- Miento o me mienten.
- Controlo demasiado o me controlan demasiado.
- Nunca llegamos a un acuerdo.
- No me dejan tomar decisiones o no dejo tomar decisiones a los demás.
- Nos ocultamos cosas.
- Me siento incomprendido.
- Nos gritamos.
- Nos insultamos.

- Añade tú otros problemas que hayas experimentado y que no aparezcan aquí.
- 
-

- Para solucionar estos problemas, es importante saber por qué ocurren. Elige cinco de ellos y completa la tabla. Luego, pregúntales a las personas implicadas y completa la tabla con la información que te den.

Cómo me conduzco	Con quién	Por qué lo hago	Qué pretendo conseguir

- Ahora, pregúntales a las personas implicadas y completa la tabla con la información que te den.

<b>Cómo se conduce</b>	<b>Por qué lo hace</b>	<b>Qué pretende conseguir</b>

- Reflexiona ahora sobre esos problemas. ¿Crees que se pueden solucionar e incluso evitar? ¿Por qué?
- 
- 

- Relaciona cada uno de los conflictos con los rasgos que puedes cultivar para evitarlos o solucionarlos.

Discusiones	•	•	Dulzura y cortesía
Agresividad	•	•	Comprensión y empatía
Mentir y ocultar cosas	•	•	Confianza
Control excesivo	•	•	Libertad
Desacuerdos	•	•	Ceder y tolerancia
No poder tomar decisiones	•	•	Sinceridad
Incomprensión	•	•	Tratar bien
Gritos e insultos	•	•	Escuchar y buen humor

- Escribe ahora cómo podrías resolver al menos cuatro de esas situaciones. Por ejemplo:

**Conflicto:** Mi padre y yo discutimos a menudo. Gritamos mucho para intentar hacernos oír, y no dejamos hablar al otro. Yo me siento cada vez más tenso. **Solución:** Debemos esforzarnos por escuchar al otro, guardando silencio y atendiendo. Respirar hondo para no perder la calma y, si el otro grita, pedirle cortésmente que no levante la voz.

### Conflicto 1

---

---

### Solución

---

---

---

### Conflicto 2

---

---

### Solución

---

---

---

### Conflicto 3

---

---

### Solución

---

---

---