

MANEJO DE CONFLICTOS

Esto es una experiencia para compartir en parejas.

Lee en silencio. No mires las páginas siguientes, ya que la experiencia es efectiva solamente si sus respuestas son espontáneas y sin previa preparación.

Este folleto contiene una serie de oraciones sin terminar que tienen como objetivo ayudarte a descubrir y compartir tus reacciones ante los conflictos y las formas en que los manejas. También tendrás oportunidad de aprender de las respuestas de su pareja.

Las reglas son las siguientes:

- Turnaos para iniciar la discusión. Terminad cada oración oralmente (no escribáis en este folleto).
- Esta discusión es confidencial.
- No mires hacia adelante de este folleto.
- No te salte temas. Responde a cada uno en el orden en que aparece.

Cuando tanto tú y tu pareja hayáis terminado de leer, dale la vuelta a la página y empezad.

Conflicto es...

La vez que mejor me he sentido al manejar un conflicto fue...

Cuando alguien no está de acuerdo conmigo acerca de algo importante, o me desafía enfrente de otros, yo generalmente...

Cuando me cabreo, yo...

Cuando pienso en negociar, yo...

El resultado más importante de un conflicto es...

Generalmente reacciono a las críticas negativas...

Cuando tengo una confrontación con alguien que aprecio
yo...

Durante un conflicto me siento más vulnerable cuando...

Me siento resentido/a por...

Cuando alguien evita un conflicto conmigo yo...

Mi mayor fuerza al manejar un conflicto es...

En este momento me siento...

Esta es una situación real en la que estuve envuelto en un conflicto (cuéntala).

¿Qué piensas que hice ? ¿Cómo crees que me sentí ?

Comunica a tu pareja cómo de cerca ha estado su predicción.

Cuando las cosas no van como yo quiero, tiendo a...

Me imagino que manejas la mayor parte de tus conflictos con...

Verifica tu predicción con tu pareja.

Algunas veces evitaré situaciones desagradables
mediante... (explica)

Me siento más bien para confrontarme a gente en situaciones como...

Usualmente escondó o encubro mis sentimientos cuando...

Mi mayor debilidad al manejar un conflicto es...

Cuando pienso en enfrentarme a una persona potencialmente desagradable, yo...

Algunas veces evito enfrentarme directamente con alguien cuando...

Uso la asertividad en situaciones que...

Contigo y conmigo, el conflicto podría...

Para el próximo año me gustaría manejar mejor mis conflictos de la siguiente manera...