



EL CONFLICTO

POR: MARTA SOTO

ÍNDICE

El relato del día

3

El conflicto

6

Actitudes frente al conflicto

8

Opiniones diferentes

10

¿Por qué aparece un
conflicto?

14

Formas adecuadas de ver el
conflicto

16

Cómo reaccionar

El glosario

21

Relato del día

Ariadna normalmente era una persona tranquila. Pero a veces, si algo le enojaba mucho, perdía esa tranquilidad y luego aparecía la Ariadna más explosiva.

Un día en clase, Cloé hizo un dibujo de ella y lo colgó en la pared, el dibujo se titulaba: “La chica cool”. En la imagen aparecía una chica esbelta, con una falda corta, con zapatos de tacón, una camisa corta y un escote bastante pronunciado, los ojos y los labios maquillados, el pelo largo y perfectamente peinado y unos pendientes brillantes. En una mano el celular y en la otra la Tablet y del brazo derecho le colgaba un bolso más grande que ella. Luego explicó al resto de la clase que así era como debían ser las chicas. Que consideraba que se estaba perdiendo la feminidad. Que ir con pantalones de deporte y zapatillas deportivas fuera del horario de educación física se tendría que prohibir. Que este tipo de chicas son las que triunfaban y que también era el tipo de chicas que gustaba a los chicos.

Luego colgó otra imagen al lado de la chica triunfante se titulaba “La chica loser”. Se trataba de una chica muy delgada, llevaba

unos pantalones estrechos negros, un jersey negro y ancho, botas negras. Llevaba el pelo largo y algo alborotado y un flequillo que tapaba parte de sus ojos. Llevaba una mochila y en el cuello llevaba los auriculares. En la oreja derecha llevaba tres pendientes pequeños, en la oreja izquierda sólo uno. Ariadna se vio claramente reflejada, no había ninguna duda de que era ella. Notó que en su interior se empezaba activar el motor del enojo y que le estaba subiendo del estómago hacia el cerebro y notaba como este le daba martillazos. Ariadna sabía que en esos momentos no conseguía pensar ni reflexionar. Era uno de esos instantes en que perdía el control. Se sentó en una silla para no saltar hacia Cloé y arrancarle el pelo.

Puso la cabeza entre sus manos e intentó calmarse.

En ese momento entró Teo que no sabía nada de lo que había ocurrido momentos antes. Miró en la pared las dos imágenes y dijo "Waw ¿Quién es esta chica de las botas negras, yo la quiero conocer, alguien tiene su celular?" Todos rieron menos Cloé. Se cruzó de brazos y arrugó la cara. Le parecía imposible que a Teo le gustara la otra chica.

Teo buscó a Ariadna con la mirada. La encontró sentada detrás de la clase con la cara cubierta. Cómo no sabía de qué

se trataba, le preguntó qué era lo que le ocurría. Ariadna señaló a los dibujos de Cloé y le pidió que la dejara sola. En ese instante Teo movió la cabeza repetidamente de la imagen hacia Ariadna y de Ariadna hacia la imagen.

Repitió esa acción cinco veces. Las mismas botas, el mismo pelo, los auriculares, los pantalones negros, los tres pendientes ¡Ariadna! exclamó. Finalmente se había dado cuenta que era su amiga la del dibujo. Se puso rojo. Había confesado en voz alta que le gustaba Ariadna, bueno que le gustaba el dibujo. En realidad le gustaba mucho más Ariadna que el dibujo.

Teo se dirigió hacia Cloé, le preguntó si le regalaba el dibujo de la chica de negro y que si se lo firmaba. Cloé volvió a arrugar la cara y se fue dando un golpe fuerte a la puerta, que hizo temblar el edificio.

El Conflicto

Ser respetuosos, tolerantes y flexibles son herramientas importantes para conseguir solucionar los conflictos. Porque los conflictos surgen y es interesante saber enfrentarlos. Es parte de la vida. Puedes enfadarte frente a una injusticia y puedes expresarlo, tienes todo el derecho de hacerlo. Pero también se deben de cuidar el cómo, la manera como lo canalizamos y lo expresamos. Lo importante es saber cómo enfrentarlos cuando nos los encontramos.

Cuándo nos encontramos frente a un conflicto ¿cómo reaccionamos? Sin duda no es buena idea explotar cuando algo nos parece mal, pero tampoco es bueno ir guardando todas las situaciones que nos parecen injustas. Frente a una situación tensa es mejor tomar aire, reflexionar y ordenar nuestros pensamientos. Nos irá bien para hacer un alto en el camino.

En medio camino entre explotar del enfado y guardarse el enfado en el bolsillo, está el expresar de manera tranquila lo que nos preocupa. De esta manera afrontamos de manera correcta un asunto que nos produce cierta intranquilidad. Si

conseguiamos expresarnos correctamente con la otra persona y compartimos nuestro malestar, estaremos resolviendo un problema que nos preocupa y habremos convertido el conflicto en algo positivo, en una superación personal. No se trata de que uno gane y el otro pierda. La cuestión es la capacidad de intercambiar opiniones y la posibilidad de llegar a un acuerdo. La persona que es capaz de afrontar los enojos que le produce otra persona y es capaz de expresarlos con palabras para que la otra persona lo pueda entender, decimos que es una persona con habilidades sociales.



Actitudes frente al conflicto:

Ten presente que muchas veces la posibilidad de que podamos solucionar un conflicto, dependerá de la actitud que tomemos.

1.- Escapar: No hacer caso que existe un conflicto. Puede ser que se escape por miedo,

2.- Agresividad: En vez de hablar, se decide tomar una actitud agresiva, con un tono de voz incorrecto. A veces se utilizan palabras y gestos que pueden hacer daño a otra persona.

3.- Dialogar: En esta opción los dos hablan sobre lo ocurrido, sobre su punto de vista y sobre sus reacciones. En el dialogo somos capaces de decir en palabras como nos sentimos, qué nos parece injusto de la situación y por qué. Intentando siempre ser educados, no hiriendo a la otra persona y utilizando un tono de voz que demuestre tranquilidad.

4.- Llegar a un acuerdo: En esta opción las dos partes sienten que han resuelto el conflicto porque han afrontado que existía un conflicto, han expresado sus puntos de vista y han llegado a un acuerdo.



Opiniones diferentes:

En casa es uno de los lugares donde pueden surgir conflictos. Es normal, convivimos muchas horas, cada uno es diferente y tiene maneras diferentes de hacer las cosas.

Los adultos (a veces) dicen de los adolescentes....

Tiene la habitación desordenada, no consigo que la ordene.
Cuando le pido explicaciones sólo recibo malas contestaciones.
No ayudan en las tareas de casa
No quieren participar de las salidas familiares
Pasa muchas horas en su habitación
Podría tener calificaciones más altas
Debería estudiar más
Sólo quiere estar con los amigos
Mira demasiada televisión.
Gasta demasiado dinero con el celular
Siempre va con el celular a todas partes.
No es suficientemente responsable
Siempre hace las tareas en el último momento

Los adolescentes (a veces) dicen de los adultos...

No ven que ya soy un adulto

No comprenden mis necesidades

Criticán cada una de mis decisiones u opiniones

Los adultos siempre imponen: Haz esto, haz lo otro

Come sano, no estas cosas

Los adultos siempre se repiten en sus quejas, pero no valoran todas las cosas buenas que hago.

Siempre nos preguntan qué queremos estudiar en la universidad, pero no escuchan la respuesta

No respetan la intimidad

No ven que queremos independencia

No me dejan salir tanto como me gustaría

No comprenden que necesito más dinero para mis cosas

Siempre me sermonean

No me dejan relajar

Los adultos son adultos pero también son personas. A veces se equivocan, también tienen dudas, a veces están nerviosos o tensos, a veces están desorientados, a veces les cuesta encontrar solución a los problemas, a veces incluso no saben qué hacer. No son superhéroes ni tienen un manual para entender a la

adolescencia y la adolescencia tampoco uno para entender a los adultos. Es cierto, los adolescentes deben ser responsables y colaborar.

Si analizamos cómo se reparten las tareas en el hogar, nos podemos preguntar:

¿Quién va a comprar? ¿Quién limpia? ¿Quién hace la comida? Y finalmente ¿colaboro? ¿Podrían repartirse mejor las tareas? ¿Por qué siempre encuentro excusas para no colaborar?

La respuesta es que seguramente se podría organizar mejor y colaborar mucho más. No es justo que la misma persona se encargue siempre de realizar las mismas tareas.

En el hogar es quizás el primer sitio donde aprendemos a intercambiar opiniones y negociar :

Desea ir en camioneta. Yo deseo ir a pie.

Quiere ir a comer pollo y yo quiero quedarme en casa.

Quiere hablar y yo quiero trabajar.

Quiere que vaya más rápido y yo quiero que vaya más lento.

Es interesante pararse a observar y a escuchar a la otra persona.

No somos el centro del mundo. Debemos descubrir el mundo de los otros. Si consigues descubrir a la otra persona, cuáles son sus gustos, qué cosas le hacen feliz, podrás complacer fácilmente a esta persona y las dos disfrutarán el momento. Ya sea en casa, en el colegio o con los vecinos.



¿Por qué aparece un conflicto?

- 1) **Todas las personas somos distintas.** Las personas podemos entender de manera diferente una situación o unas palabras. Además cada uno de nosotros tiene un carácter diferente.
- 2) **Cuando alguien siente que el otro le da órdenes o le obliga a hacer algo contra su voluntad, se puede sentir controlado o dependiente.** Estas situaciones pueden causar tensión en la otra persona que nota que no le hacen suficiente caso. Es importante aprender a decir las cosas de manera correcta, intentando no herir a la otra persona. Y cuando recibamos una orden debemos intentar pensar que no todos nacemos con las mismas habilidades sociales e intentar no sentirnos dolidos o enojarnos por ello.
- 3) **Cuando a alguien le regañan o le castigan.**
- 4) **Cuando alguien aconseja a otro, la persona puede sentirse inferior.**
- 5) **Juzgar y criticar.** La persona se siente incomoda y se puede bloquear. Es mejor realizar una crítica constructiva si es necesario, explicando el motivo de la crítica y lo que se espera. Si una crítica nos parece mal, tenemos el derecho de expresarlo, siempre respetando a la otra persona e intentando expresarnos lo más claramente posible.

6) **Ridiculizar.** Esto causa un efecto muy destructivo en la otra persona . Puede perjudicar seriamente a su autoestima y dañar la imagen que tienen de sí mismo.



Formas adecuadas de ver el conflicto

- Ver el conflicto como algo normal entre personas que conviven. El conflicto nos puede ayudar a descubrir una parte de nosotros y de los otros y aprender a canalizar nuestros impulsos.
- Enfrentarnos a ellos e intentar resolverlos, forma parte de nuestro desarrollo y de nuestra relación con los demás.
- Es mejor aprender a tener herramientas para solucionar los conflictos y afrontarlos, que estar siempre con temor de encontrarse con uno.
- Aprender a dialogar con los otros, escuchando y siendo capaces de ser empáticos. De esta manera podremos intentar entender sus motivos.
- No cerrarse. Estar dispuesto a cambiar las ideas y las actitudes una vez se haya hablado con la otra persona. Todos nos podemos equivocar, lo interesante es saber rectificar o reconsiderar nuestros puntos de vista.
- El objetivo principal es que los dos salgan con la sensación de haber ganado. El objetivo no es ganar

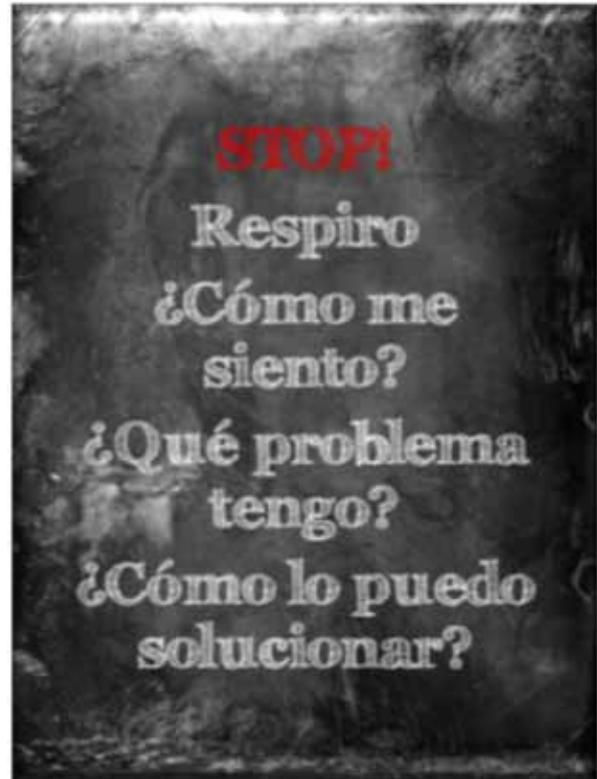
sino solucionar.

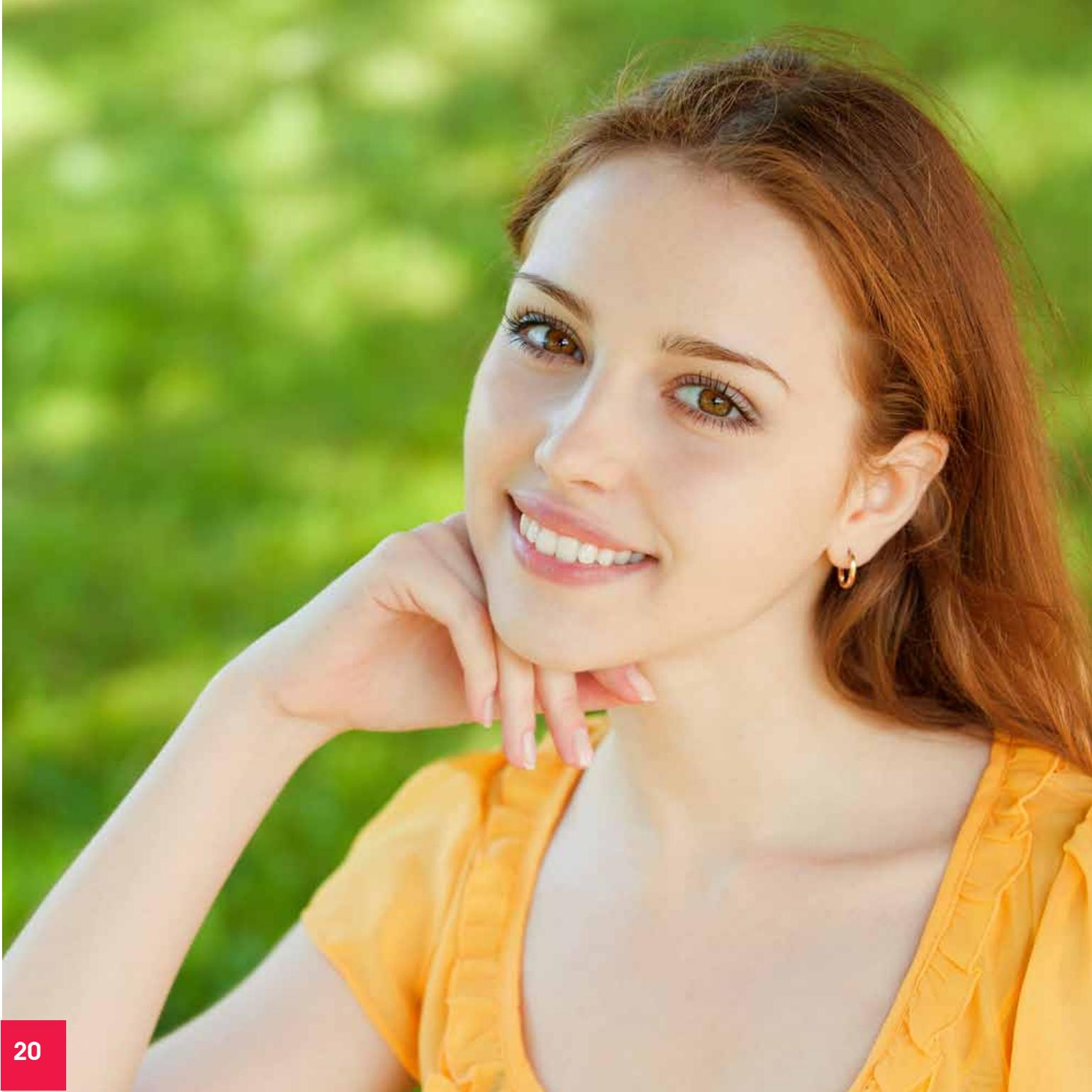
- Aprender a canalizar el enojo y la agresividad. Si explotamos no seremos capaces ni de escuchar a los otros ni de argumentar nuestros motivos.
- Analizar bien los problemas existentes y buscar las soluciones más correctas para resolverlos. Es enriquecedor cuando se consigue que las dos partes se esfuercen para encontrar y proponer alternativas. De esta manera se aprende a negociar con otra persona acercando posiciones.
- No siempre poner al otro de sujeto: “Tú tienes la culpa”, “Tú fuiste el que empezó”, “Tú siempre lo quieres todo”.
- Si vemos que entre nosotros es imposible solucionar el conflicto, es recomendable buscar a una tercera persona capaz de ayudarnos a encontrar una solución. Se llama mediación y será una persona ajena al conflicto.
- Para afrontar el conflicto es mejor dejar pasar los primeros momentos de agresividad, para iniciar el diálogo con serenidad.



Cómo reaccionar

- Reconociendo que estamos enfadados.
- Respirar profundamente. No insultar, pegar ni romper objetos, los gestos agresivos no facilitan un acercamiento, todo lo contrario.
- Evitar las respuestas impulsivas.
- Aprendiendo a reflexionar sobre el problema y encontrando soluciones que eviten la agresividad y la violencia.
- Aprender a expresar lo que sentimos de manera tranquila sin gritar-
- Hablar directamente con la persona y no hablar mal de ella a otras personas.
- Estar dispuesto a perdonar





Glosario

Agresividad:

Tendencia a atacar con provocación y violencia.

EL CONFLICTO



POR: MARTA SOTO
PALABRAS: 2,088
IMÁGENES: SHUTTERSTOCK