

Que nos hace conflictivos

Normalmente las personas son pacíficas, pero hay **situaciones externas o estados personales** que las **empujan a comportamientos conflictivos**. Esta actividad pretende que se conozcan a sí mismo y entre ustedes, respecto de los detonantes de conflictos evitando así situaciones desagradables salvables.

I Preparando la actividad

1. Copie los formularios que se muestran al final. y
2. Llénelos conforme se indica.
 - a. Tómese todo el tiempo que considere necesario para llenar los formularios.
 - b. Registra al menos un “Estado personal” que te empuje a un comportamiento conflictivo máximo cinco.
 - c. Igual respecto a “Situación externa”, solo para orientar se agrega una tabla con ejemplos.
 - d. Luego anota al lado las “Propuesta de medidas...” considerando los siguientes aspectos:
 - i. Las medidas solo dependan de usted, de su autocontrol, de su paciencia... aunque sean situaciones externas.
 - ii. Que sean factibles, no un sueño.

| Tabla de estados personales que me empujan a los conflictos | | | Tabla de situaciones externas que me empujan a los conflictos | | |
|---|-----------------|---|---|-------------------|--|
| N° | Estado personal | Propuesta de medidas para evitar dichos estados | N° | Situación externa | Propuesta de medidas para enfrentar pacíficamente los conflictos |
| 1 | | | 1 | | |
| : | : | : | : | : | : |
| 5 | | | 5 | | |

| Ejemplo de estados personales que tienden al conflicto | | | Ejemplo de situaciones externas que tienden al conflicto | | |
|--|--------------------------|----|--|----|-------------------------------------|
| N° | Estado personal | N° | Estado personal | N° | Estado personal |
| 1 | Tengo mucho sueño | 6 | Estoy angustiado por nuestro hijo | 1 | Me trataron injustamente |
| 2 | Tengo mucha hambre | 7 | Estoy angustiado por ... | 2 | Me sacaron un parte |
| 3 | Me duele la cabeza | 8 | Estoy muy apenado por ... | 3 | Hoy no me resulto nada |
| 4 | Me duele el estomago ... | 9 | Comodín | 4 | Estoy inquieto y no se porque |
| 5 | Tengo rabia porque ... | 10 | Comodín | 5 | Estoy lleno de problemas de trabajo |
| | | | | 10 | Comodín |

II Preparando la actividad

1. El perseverar quizás sea el punto más frágil de esta actividad, has una lista de los beneficios de cambiar una actitud tendiente al conflicto.
2. El segundo punto difícil es compartir nuestras debilidades, pero si lo puedes hacer con tu pareja que está comprometida contigo y te quiere para bien.
3. Ponte de acuerdo con tu pareja intercambia lista y ayúdense mutuamente, disminuirán los conflictos, avanzarán en su complementación, en definitiva, aumentará su calidad de vida en pareja.