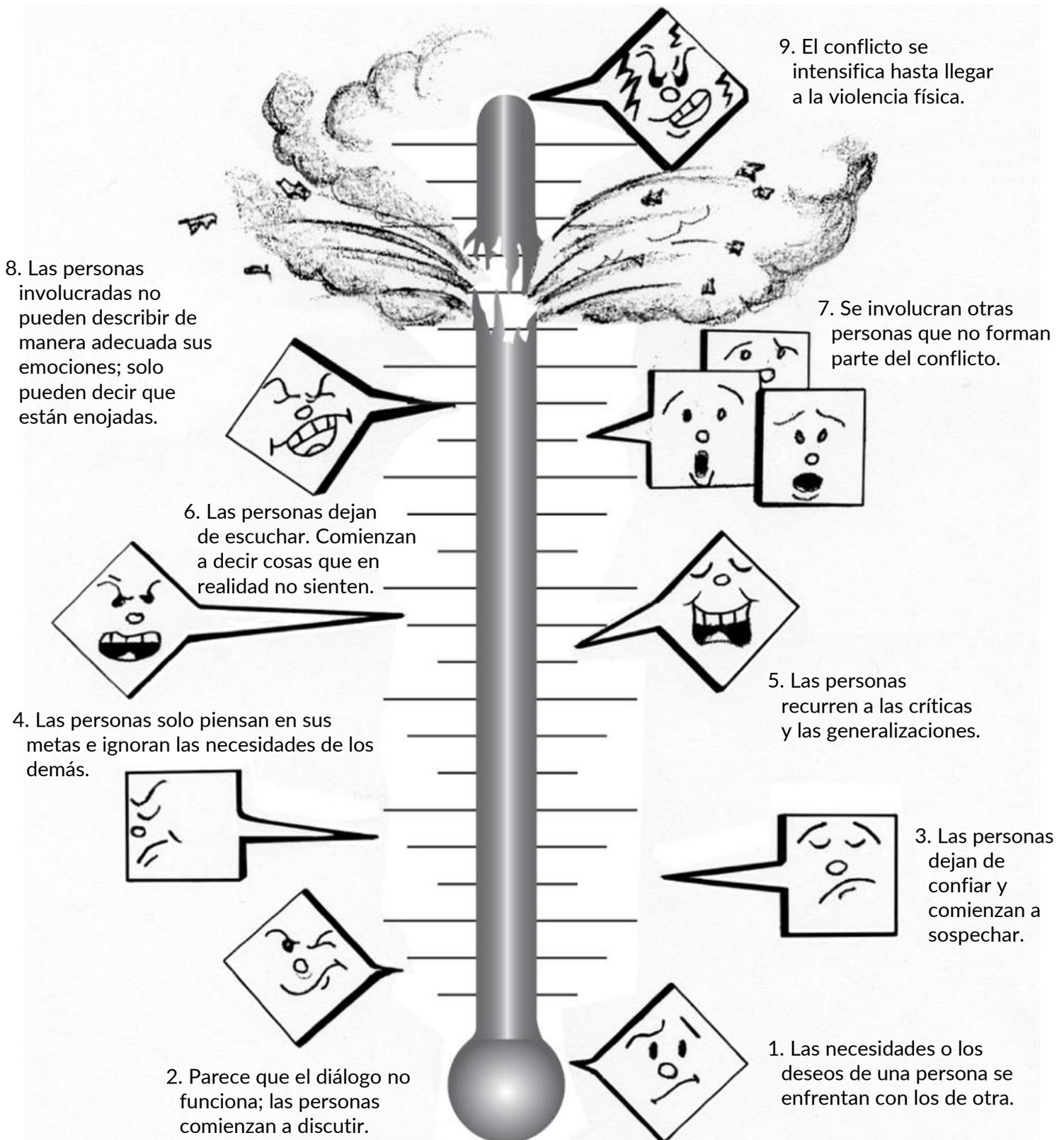


LAS ETAPAS DEL CONFLICTO



VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS

A

Abatido
 Abrumado
 Aburrido
 Agradecido
 Agresivo
 Amigable
 Animado
 Ansioso
 Apático
 Apenado
 Arrepentido
 Asustadizo
 Asustado
 Aterrado
 Atrevido
 Audaz
 Avergonzado

C

Celoso
 Cínico
 Codicioso
 Cómodo
 Compasivo
 Competente
 Confiado
 Confundido
 Cuidadoso
 Culpable
 Curioso

D

Decepcionado
 Decidido
 Deprimido
 Desanimado
 Desconcertado
 Desconfiado
 Distráido

E

Emocionado
 Enérgico
 Entusiasmado
 Entusiasta
 Envidioso
 Escéptico
 Estimulado
 Estupefacto
 Eufórico
 Exhausto
 Extravagante

F

Feliz
 Fervoroso
 Frustrado

G

Gruñón

H

Holgazán
 Horrorizado

I

Ilusionado
 Impaciente
 Impactado
 Incómodo
 Incompetente
 Indeciso
 Indefenso
 Indefinido
 Indiferente
 Indignado
 Ingenuo
 Inocente
 Inquieto
 Inseguro

Insensato
 Inspirado
 Inteligente
 Intimidado
 Intranquilo
 Irritado

J

Jovial

M

Malhumorado
 Maravilloso

N

Negativo
 Nervioso

O

Ofendido
 Optimista
 Orgullosa

P

Pacífico
 Paranoico
 Perezoso
 Perplejo
 Pesaroso
 Petrificado
 Pícaro
 Precavido
 Preocupado

R

Rabioso
 Relajado
 Reprobador
 Resuelto

S

Satisfecho
 Seguro
 Sereno
 Solo
 Sometido
 Soñoliento
 Sorprendido
 Sosegado

T

Taciturno
 Tenso
 Tímido
 Titubeante
 Tonto
 Tranquilo
 Triste

V

Valiente
 Vergonzoso
 Vulnerable

DIJE... QUISE DECIR

Brenda y María se están gritando...

BRENDA: “Fui a la tienda porque tenía que comprar leche para Shante”.

MARÍA: “¡No puedo creer que hayas hecho eso! Eres una tonta, ¡¿cómo vas a dejar a mi hermanita sola?!”.

BRENDA: “... pero le pedí a Jeremy que la cuidara mientras yo no estaba”.

MARÍA: “Ni siquiera sé por qué confíe en ti para que la cuidaras”.

BRENDA: “Está bien. Tú cuida a tu propia hermanita”.

.....

Quisieron decir...

BRENDA: “Fui a la tienda porque tenía que comprar leche para Shante”.
Estaba preocupada porque no había más leche en la casa para la bebé.

MARÍA: “¡No puedo creer que hayas hecho eso! Eres una tonta, ¡¿cómo vas a dejar a mi hermanita sola?!”.
¡Es muy peligroso dejar a un bebé solo! ¡Me aterra pensar que le podría haber pasado algo!

BRENDA: “... pero le pedí a Jeremy que la cuidara mientras yo no estaba”.
¿Soy una tonta? ¿Qué tipo de hermana cuida a su hermanita, pero no tiene leche en la casa?

MARÍA: “Ni siquiera sé por qué confíe en ti para que la cuidaras”.
Tenía dudas de dejar a Shante con ella de todas maneras. Recuerdo cuando la dejé llorando en la cuna. Nunca le dije nada, pero realmente me molestó.

BRENDA: “Está bien. Tú cuida a tu propia hermanita”.
¡Solo le estaba haciendo un favor! Olvídalo. Nunca la volveré a ayudar.

SITUACIÓN EN LA QUE TODOS SALEN GANANDO: MIS NECESIDADES/TUS NECESIDADES

PAUTAS PARA CREAR SITUACIONES EN LA QUE TODOS SALGAN GANANDO

- Elige un territorio neutral para reunirse.
- No mientas ni exageres; crea confianza desde el inicio.
- Utiliza buena comunicación no verbal: haz contacto visual, utiliza una postura que no intimide y mantente enfocado.
- Intenta encontrar puntos en común.
- Mantén la mente abierta a otras sugerencias.
- Enfócate en lo que consideras más importante e intenta determinar lo que es más importante para la otra persona.
- Mantente en el presente; evita traer al presente discusiones pasadas.
- Establece un plazo en el que ambos estén de acuerdo.
- Comprométete con una solución y no retrocedas.

MIS NECESIDADES/TUS NECESIDADES

¿Cuál es el problema?

¿Qué tienen que perder ambas partes?

¿Qué quiere la persona A? ¿Por qué?

¿Qué quiere la persona B? ¿Por qué?

¿Qué necesita la persona A?

¿Qué necesita la persona B?

Otros factores para la persona A*

Otros factores para la persona B*

**Otros factores que motiven a las personas pueden incluir la necesidad de tener el control, la necesidad de tener dinero y la necesidad de sentirse reconocido o amado.*