



# Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos

## OBJETIVOS

- Compartir estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos.
- Favorecer el desarrollo de la assertividad.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad presentando distintas estrategias (los 4 pasos, las 3 R y el enfoque REC) para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos.

A continuación, se realizará un roll play para practicar y ejemplificar algunas de estas estrategias. Por ejemplo, siguiendo la técnica de los 4 pasos, se les plantea una situación problemática (Tus amigas/os te han hecho un comentario que te ha resultado ofensivo)

### Estrategias

#### LOS 4 PASOS

Paso 1: Describe la conducta ofensiva o molesta de la otra persona en términos objetivos, sin entrar en los motivos de dicha conducta.

Paso 2: Expresa con calma tus pensamientos o sentimientos sobre la conducta o problema de una forma positiva, en términos de objetivo a lograr, centrándote en la conducta molesta y no en la persona.



**Paso 3:** Especifica el cambio de conducta que quieras que lleve a cabo la otra persona, de forma concreta, procurando que la otra persona pueda satisfacer tus demandas sin sufrir grandes pérdidas (pregúntale si está de acuerdo).

**Paso 4:** Señala las consecuencias positivas que tendrán lugar si la otra persona mantiene el acuerdo para cambiar y las negativas si no hay cambio.

### **LAS 3 R**

**Resentimiento:** Por turno, cada uno empieza explicitando todo lo que le hace sentirse ofendido o molesto, preferiblemente con mensajes "yo" y evitando los mensajes "tú", mientras el otro escucha activamente para poder captar bien lo que la otra persona piensa y siente, sin interrumpir en ningún momento.

**Requerimiento:** Cada persona comunica a la otra que comprende y acepta sus sentimientos, y le requiere algo factible que ayude a sentirse mejor al solicitante y a solucionar el problema.

**Reconocimiento:** Cada uno indica qué requerimiento del otro está dispuesto a cumplir, evitando el dilema ganador-perdedor y expresando las realidades positivas que ve en la otra parte.

### **EL ENFOQUE RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL (REC)**

- ✓ ¿Qué sucedió?
- ✓ ¿Qué sentí?
- ✓ ¿Qué pensé al sentirme así?
- ✓ ¿Qué hice?
- ✓ ¿Qué pensé al actuar así?
- ✓ ¿Qué consecuencias tuvo sentir, pensar y actuar así a corto plazo?
- ✓ ¿y a largo plazo?
- ✓ Si la misma o similar situación volviese a ocurrir, ¿cómo me gustaría sentirme, actuar y pensar?
- ✓ ¿Estos nuevos sentimientos, pensamientos y conductas aumentarían la probabilidad de mejores resultados a corto plazo?
- ✓ ¿y a largo plazo?



## MATERIALES NECESARIOS

- Presentación

**FUENTE:** Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.

## COMPETENCIAS BÁSICAS

Conciencia y regulación emocional	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autonomía personal, autoestima y autoconcepto	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidades sociales y resolución de conflictos	<input checked="" type="radio"/>				
Habilidades para la vida y bienestar personal	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>