¿PELEAMOS O LO ARREGLAMOS?

¿A quién le ha pasado un problema con alguien esta semana?



¿Qué es un conflicto?



Un conflicto es cuando dos o más personas tienen ideas, deseos o necesidades diferentes y eso provoca un choque o desacuerdo.
No siempre es algo malo: los conflictos pueden ser oportunidades para entendernos mejor y buscar soluciones juntos.

Ejemplos

Peleas por el celular
Malentendidos con amigos
Problemas en el grupo de WhatsApp

“El conflicto aparece cuando dos personas piensan o quieren cosas diferentes.”



¿Por qué aparecen los conflictos?

🚧 Causas comunes entre adolescentes:

- Diferencias de opiniones con padres o profesores
- Celos, envidia o malentendidos entre amigos
- Burlas, chismes, comparaciones
- Querer tener el control o ser escuchado

¿Cómo NO resolver un conflicto?

Mala forma	¿Qué pasa?
Gritando o insultando	Empeora el problema
Ignorando o huyendo	Nada cambia, se acumula
Golpeando o amenazando	Aumenta la violencia
Manipulando o haciendo drama	Se pierde la confianza



Formas sanas de resolver conflictos

01

Respira antes de reaccionar

02

Escucha sin interrumpir

03

Habla desde lo que sientes, no atacando

04

Busca soluciones juntos



EJEMPLO

Conflicto: Tu amiga no te habló en todo el día y crees que está enojada contigo.

❌ Mala reacción:

- “¿Qué te pasa? ¿Ahora te crees mucho o qué?”

✅ Asertivo:

- “Noté que no me hablaste hoy, ¿te pasó algo? Si te molestó algo que dije, me gustaría saberlo.”



¿Qué tipo de persona eres cuando hay un conflicto?

Estilo	Frase típica	Resultado
Evitativo	“Olvídalo, no importa”	Tragas emociones
Explosivo	“¡No me hables más!”	Cierra el vínculo
Mediador	“Hablemos bien”	Busca entendimiento

Las ideas clave

Qué no hacer en un conflicto

- ⛔ No gritar
- ⛔ No golpear
- ⛔ No insultar por redes
- ⛔ No guardar silencio eterno
- ⛔ No burlarse



Qué sí hacer

- ✅ Respirar antes de hablar
- ✅ Mirar a los ojos
- ✅ Usar frases como “Yo siento que...”
- ✅ Escuchar sin interrumpir
- ✅ Buscar acuerdos

CASOS REALES PARA RESOLVER



Caso 1:
Tu mejor amigo/a se enojó contigo porque pensó que hablaste mal de él/ella, pero tú no lo hiciste.

Caso 2:
En clase, un compañero siempre te interrumpe cuando hablas y eso te molesta mucho.

Caso 3:
Tus padres te piden que ayudes más en la casa, pero tú prefieres salir con tus amigos y te niegas.

Caso 4:
Un grupo de amigos quiere que hagas algo con lo que no estás de acuerdo, pero sientes presión para no quedarte fuera.

CASOS REALES PARA RESOLVER

Deben responder estas preguntas:

¿Cuál es el conflicto?
¿Qué emociones pueden sentir las personas involucradas?
¿Qué podrían hacer para resolver el conflicto de forma pacífica?
¿Qué consecuencias pueden tener las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva)?





GRACIAS

Elementos gráficos

