

Actividad 1

Afrontando los conflictos⁹¹

Recursos necesarios

Test
Fichas de preguntas
Cuadro de puntuación
Hojas blancas
Bolígrafos
Lápiz de papel

Descripción de la actividad



1

Trabajo individual:
Entregar a cada participante un test para descubrir su propio estilo de comportamiento frente al conflicto. Se aclara que el test no tiene carácter científico y que solo es un ejercicio de reflexión.

2

Explica en la ficha: ¿Cuál es tu forma de afrontar un conflicto? Al lado de cada frase, deberán ubicar la generalidad de sus comportamientos, puntuando 3 si es muy frecuente, 2 si es poco frecuente y 1 si es raramente frecuente.

3

Sumar los puntos por cada respuesta en el siguiente cuadro.

4

Trabajo en plenaria:
Una vez que cada quien obtuvo el resultado de su forma de afrontamiento, preguntar si es el estilo que mejor concuerda con su visión de sí misma/mismo.

5

Reflexionar sobre qué aspectos se podrían mejorar, para que los estilos propios de afrontamiento de los conflictos colaboren para generar mejores vínculos y trabajo en equipo.

⁹¹ Adaptación de: García Costoya, (2005). pp. 53-54.

¿Cuál es tu forma de afrontar un conflicto?

Comportamiento		Puntos
1	Amenazás o peleás con la otra persona	
2	Tratás de negociar los puntos de vista de la otra persona tanto como los tuyos.	
3	Buscás un punto medio, que cada uno ceda un poco.	
4	Aceptás que estás equivocado, aun cuando no creas que sea así.	
5	Tratás de no encontrarte con la otra persona.	
6	Buscás, constantemente, argumentos para sostener tu opinión.	
7	Tratás de averiguar en qué coinciden y en qué no, para reducir el conflicto.	
8	Tratás de alcanzar una solución de compromiso.	
9	Te rendís.	
10	Cambiás de tema.	
11	Gritás o te quejás hasta que obtenés lo que querés.	
12	Tratás de exponer tus preocupaciones al otro y escuchar las suyas.	
13	Concedés un poco y pedís a la otra persona que haga lo mismo.	
14	Fingís estar de acuerdo.	
15	Tratás de transformar la situación en una broma.	

MÓDULO

139

	A	B	C	D	E
1.		2.	3.	4.	5.
6.		7.	8.	9.	10.
11.		12.	13.	14.	15.
Total					

A= Competencia. B= Colaboración. C= Compromiso. D= Acomodamiento. E= Elusión.