

# GUÍA PARA AFRONTAR SITUACIONES CONFLICTIVAS

Que la razón este sobre la reacción



1

## EVITA REACCIONAR IMPULSIVAMENTE

Haz una pausa, para y piensa en la situación, no te dejes llevar por el momento, muchas veces nos arrepentimos por la respuesta impulsiva que tuvimos frente a un conflicto.



2

## RELAJÁTE Y RESPIRA

Cuando estamos enfadados o muy ansiosos, generalmente se aumenta la frecuencia cardíaca y con ello empezamos a respirar más rápido y agitado, tomate un momento, respira lenta y profundamente y tranquilízate.



3

## TEN PENSAMIENTOS POSITIVOS

Piensa positivamente, ten ideas que ayuden a automotivarte y así puedas llegar a reducir la intensidad de una emoción negativa.



4

## INTENTA RECORDAR TUS VIRTUDES Y ÉXITOS

En la mayoría de las ocasiones en que te has enfadado mucho, estabas tranquilo y probablemente tenías un buen día hasta que alguien te lo ha arruinado, ¿me equivoco?. La reafirmación de tus virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para gestionar las emociones y no dejarte contagiar de ira o enojo.



5

## ALEJÁTE DEL FOCO DE LA EMOCIÓN

Distrae tu atención hacia un asunto concreto, para pensar en lo que te ha provocado esa emoción pero reduciendo su significado negativo. Eso no significa que no debas enfrentar la situación, sino una estrategia para tomar distancia.



6

## LIBERAR LA TENSIÓN POR OTRAS VÍAS

Si tú o la otra persona no se siente preparado para afrontar la situación de manera adecuada, lo mejor es evitar la confrontación, puedes liberar la tensión mediante actividades que sean de tu agrado como escuchar música, practicar algún deporte, leer, caminar, ver TV o alguna película, etc.



7

## REFLEXIONA Y SI ES OPORTUNO DISCULPATE

Todas las situaciones conflictivas pueden ser una oportunidad para aprender y mejorar, reflexiona y preguntate si fue la mejor decisión, si te equivocaste disculpate con la persona y permite un espacio de reconciliación, nunca te acuestes disgustado con un ser querido.