

7.4

Pensar distinto

“La paz no es la ausencia de conflicto, sino la presencia de alternativas creativas para responder al conflicto...”.

Dorothy Thompson.

Estar en desacuerdo con alguien no tiene por qué terminar en conflicto. Muchas veces, lo que lo motiva son los pensamientos que surgen en estas situaciones: sobre la otra persona, sobre ti mismo, sobre lo que cada uno dice. Las técnicas de **cambio cognitivo** permiten pensar distinto en medio de un desacuerdo, lo que podría evitar un conflicto y sumar aprendizajes a tu vida.

El reto es aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

Actividad 1.

Busca a una o un compañero para realizar esta actividad. Siéntense uno frente al otro. Por turnos, cada uno de ustedes le contará al otro, en dos minutos, una situación complicada o negativa por la que haya pasado, algo que a ti te sea fácil contar. Al terminar ambos de hablar, cada uno le hablará al otro sobre algo que considere positivo de la situación que su compañero le compartió.

Al terminar, responde aquí o en tu cuaderno:

a. ¿Qué piensas acerca de lo que tu compañero (a) encontró de positivo en tu situación?

b. ¿Qué otros aspectos positivos puedes encontrar en lo que te ocurrió?

Actividad 2.

Reflexionen colectivamente sobre, cómo pensar de manera distinta podría ayudarles durante un conflicto entre compañeros de equipo. Si deseas puedes compartir tu punto de vista con el resto de tus compañeros.

Reafirmo y ordeno

Cambiar los pensamientos cuando hay un desacuerdo entre compañeros, puede ayudar a encontrar coincidencias y llegar a acuerdos, e incluso evitar o solucionar conflictos. Las técnicas de **cambio cognitivo** son una buena herramienta para lograrlo.

**Para tu vida diaria**

En casa, piensa en un conflicto familiar que aún no se resuelve. Analízalo y trata de encontrar aspectos que no habías notado y que podrían ayudar a resolver o disminuir el conflicto. De ser posible, comparte tus reflexiones con tu familia y escucha sus opiniones respetuosamente.

¿Quieres saber más?

Este video explica de manera sencilla cómo puedes hacer un cambio cognitivo y cambiar pensamientos que no te ayudan por otros que pueden beneficiarte: <https://www.youtube.com/watch?v=-hw3jNUzbNk>

CONCEPTO CLAVE

Cambio cognitivo: Modificación de los pensamientos, generando alternativas más útiles y benéficas.