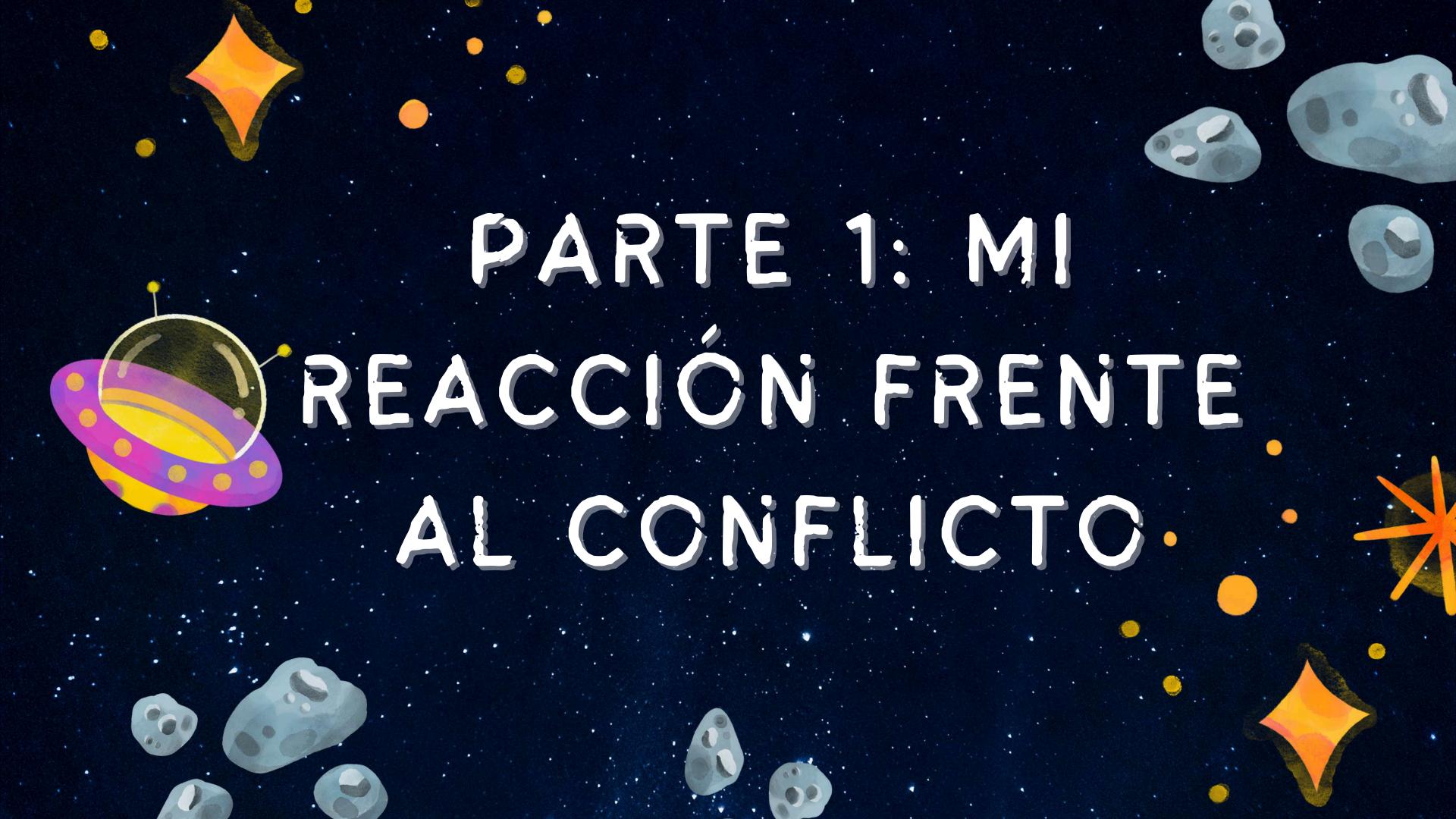
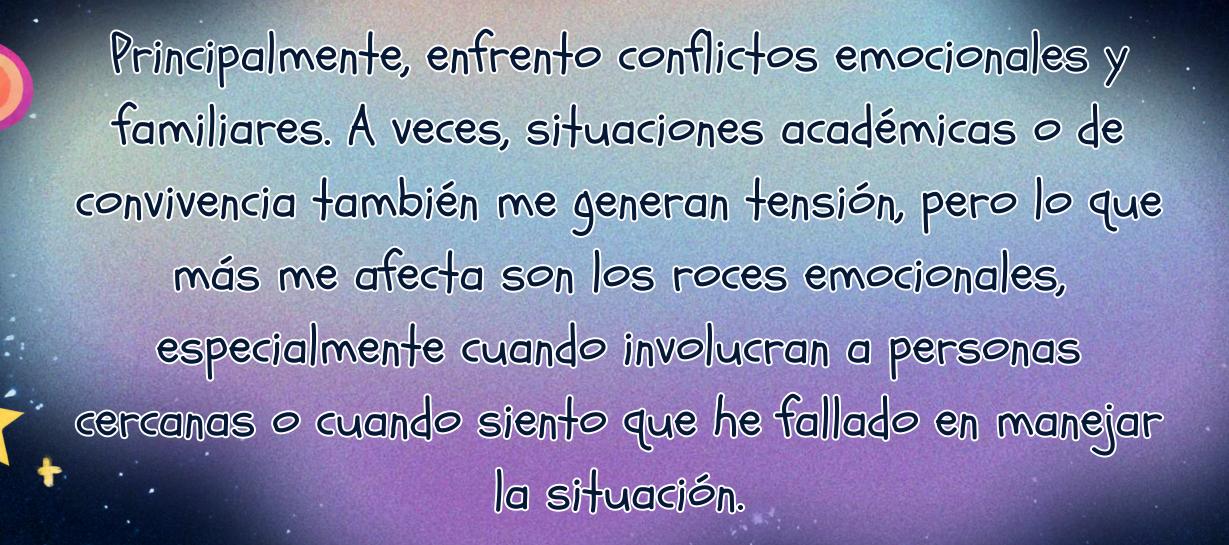


PRESENTED BY CHÁVEZ QUINCHO, JOSUÉ LEONARDO



¿Qué tipo de conflictos enfrento más seguido? (familiar, académico, emocional, etc.)



¿Cómo suelo reaccionar? ¿Me callo, exploto, evado...?

Por lo general, me mantengo tranquilo y difícilmente exploto. Prefiero evitar descargar mi frustración con los demás, así que muchas veces canalizo ese enojo o estrés a través del ejercicio, entrenando en mi cuarto hasta el agotamiento. Sin embargo, en ocasiones (aunque pocas) he explotado, y luego termino arrepintiéndome.

¿Cómo me siento después de un conflicto mal manejado?

Me siento terrible, especialmente si creo que lastimé a alguien que aprecio o incluso a un desconocido. Cuando la responsabilidad del malestar recae en mí, la culpa me pesa mucho. Por otro lado, si yo fui la víctima de un mal trato, suelo optar por resentirme y aplicar contacto cero, aunque sé que no siempre es la mejor solución.

¿Qué persona admiro por cómo resuelve conflictos y por qué?

Admiro mucho a personas cristianas y de fe, en especial a pastores y líderes que he conocido. Ellos demuestran un autocontrol admirable en situaciones difíciles y reflejan la presencia de Cristo en sus vidas. Su capacidad para responder con paciencia, perdón y sabiduría es algo que aspiro alcanzar algún día.

# PARTE 2: ESTRATEGIA PERSONAL DE RESOLUCIÓN SESSION

### FRASE QUE QUIERO RECORDAR PARA NO REACCIONAR IMPULSIVAMENTE:

"Tá no eres una promesa fallida. Eres una historia que todavía se está escribiendo."

(Me recuerda que los errores no me definen y que siempre puedo mejorar.)

#### HABILIDAD QUE QUIERO PRACTICAR:



- · Ejemplos concretos:
  - Pausar antes de reaccionar (contar hasta 5, respirar hondo).
  - Expresar mis sentimientos sin atacar (ej.: "Me siento frustrado cuando..." en lugar de "Tú siempre...").
  - Escuchar sin interrumpir (validar el punto de vista del otro antes de responder).

## PRÓXIMO CONFLICTO EN EL QUE PUEDO PRACTICAR:

Mejorar la convivencia con mis hermanos (mayores y menores).

Objetivo: Evitar discusiones vanales y manejar desacuerdos con respeto.

Acciones concretas:

- · Identificar patrones (¿que temas suelen generar roces?).
- Proponer soluciones en frio (hablar en un momento tranquilo, no durante el conflicto).
- Usar humor o empatia para aliviar tensiones (ej: "Oye, ¿en serio estamos peleando por esto?").

