

CUADERNILLO

MÓDULO CUATRO



CONFLICTO Y CRISIS

Liderar cuando todo se mueve...

CÓMO REACCIONAMOS CUANDO HAY CRISIS

TRIÁNGULO DRAMÁTICO

Cuando aparece una crisis —conflicto, reclamo, presión o caos— la mayoría de las personas **no elige cómo responder**: reacciona. Estas reacciones no son conscientes ni estratégicas.

Son **formas aprendidas de protegernos** cuando el sistema se activa.

Por eso suelen aparecer rápido y repetirse, incluso cuando ya no funcionan.

En situaciones de tensión solemos movernos dentro de tres roles básicos:

VÍCTIMA

Evita responsabilidad

- Se coloca en el “me hacen”.
- Siente que no tiene opción, que todo le pasa.
- Se paraliza, se queja o se resigna.

PERSEGUIDOR

Busca control

- Intenta imponer, corregir o señalar.
- Cree que presionando o confrontando recuperará orden.
- Confunde firmeza con dureza.

SALVADOR

Evita conflicto

- Carga con lo que no le toca.
- Resuelve, cede o apaga incendios para que no explote nada.
- Se desgasta en silencio.

EJERCICIO 1 · DETECCIÓN

¿Quién toma el control cuando hay crisis?

Cuando hay conflicto o crisis, rara vez respondemos desde la calma.

Algo en nosotros toma el control rápido: una forma aprendida de protegerse.

Este ejercicio no busca cambiar nada todavía.

Busca identificar desde dónde reaccionas.

Instrucciones

1. Piensa en una situación reciente de conflicto, presión o tensión.
(Puede ser pequeña: una conversación, un mensaje, un desacuerdo).
2. Léela como si fuera una escena.

3. Marca el rol que **apareció primero** en ti.

No el que “debería”.

El que realmente apareció.

Marca lo que corresponda

☐ **Víctima**

Me coloco en el “me hacen”. Siento que no tengo opción o que todo me pasa.

☐ **Perseguidor**

Busco controlar, corregir o confrontar.
Presiono para que la situación cambie.

☐ **Salvador**

Evito el conflicto cargando con más de lo que me toca.
Resuelvo para que no explote nada.

Puedes marcar más de uno si fue un movimiento en cadena.

Reflexión 1

¿Qué intento evitar sentir cuando reacciono desde este rol?

Reflexión 2

¿Qué costo tiene para mí mantener esta reacción en el tiempo?

DEL DRAMA A LA CONSCIENCIA

Pensar · Sentir · Hacer

En una crisis no ocurre una sola cosa. Ocurren **tres movimientos al mismo tiempo**:

- Un pensamiento aparece.
- Una emoción se activa.
- Un impulso de acción se dispara.

El problema no es pensar o sentir.

El problema es **actuar sin darte cuenta de estos pasos**.

Cuando no los distingues, reaccionas desde el drama.

Cuando los nombras, **recuperas la conciencia**.

LOS TRES NIVELES DE LA EXPERIENCIA

¿Qué pienso?

Son las ideas, juicios o interpretaciones que aparecen rápido.

No siempre son hechos.

Muchas veces son conclusiones automáticas.

¿Qué siento?

Es la emoción principal que se activa en el cuerpo.

No la historia.

Solo la emoción.

¿Qué hago o quiero hacer?

Es el impulso: callar, atacar, huir, complacer, explotar.

Aquí es donde normalmente se pierde la elección.

Idea clave

No siempre puedes elegir lo que piensas o sientes.

Sí puedes ***elegir qué haces con eso***.

Este es el paso del drama a la conciencia.

No elimina el conflicto.

Reduce el desgaste.

EJERCICIO 2 · OBSERVACIÓN INTERNA

Pensar · Sentir · Hacer

Instrucciones

- Usa la **misma situación** del ejercicio anterior.
- No analices demasiado. Escribe lo primero que aparezca.
- Nombra cada parte con honestidad, sin corregirla.

Mis pensamientos

(ideas, juicios, interpretaciones que aparecieron)

Mi emoción principal

(una sola emoción, no la historia)

Mi impulso de acción

(lo que hice o tuve ganas de hacer)

TIPOS DE DECISIÓN

Acción · Actitud · No decidir

Cuando hay crisis, solemos creer que solo hay dos opciones:
hacer algo de inmediato o quedarnos atrapados.

En realidad, **siempre estamos decidiendo**, incluso cuando creemos que no.

Ante una situación de conflicto, existen **tres tipos de decisión posibles**.

Reconocerlas reduce la confusión y devuelve claridad.

ACCIÓN

Tomar una acción concreta.

Ejemplo:

- hablar
- retirarte
- poner un límite
- dejar de participar

Es una decisión visible y externa.

ACTITUD

Elegir cómo te posicionas internamente ante algo que no puedes cambiar.

Ejemplo:

- aceptar
- soltar la lucha
- no engancharte
- sostener la incomodidad

Es una decisión interna, no siempre visible.

NO DECIDIR

Postergar, evitar o no actuar.

Ejemplo:

- no responder ahora
- no entrar en la discusión
- esperar otro momento
- No es pasividad automática.

Puede ser una decisión consciente o una reacción evitativa.

EJERCICIO 3 · ELECCIÓN

¿Qué tipo de decisión estoy tomando?

1. Usa la misma situación trabajada en los ejercicios anteriores.
2. Lee los tres tipos de decisión.
3. Marca cuál es la que estás tomando hoy.

Selecciona una opción

☐ **Acción**

Estoy eligiendo hacer o dejar de hacer algo concreto.

☐ **Actitud**

Estoy eligiendo cómo pararme internamente ante esto.

☐ **No decidir**

Estoy eligiendo no actuar por ahora.

Completa una sola frase:

En esta situación, hoy elijo _____.

RESPONSABILIDAD SIN CULPA

En una crisis es fácil confundirse:
te culpas por todo o responsabilizas a todos menos a ti.

Este módulo propone algo distinto:
responsabilidad sin culpa.

Responsabilidad no es cargar con lo que no te toca.
Es reconocer **desde dónde eliges responder.**

Viktor Frankl · Logoterapia

Viktor Frankl planteó una idea central para atravesar cualquier crisis:

Entre lo que ocurre y mi respuesta, hay un espacio.

En ese espacio no está el control del mundo,
está **tu libertad de elegir** y tu responsabilidad sobre cómo responder.

ACT · Terapia de Aceptación y Compromiso

Desde ACT, esta idea se traduce de forma práctica:

No controlo lo que pasa, sí cómo actúo frente a ello.

No siempre puedes cambiar la situación.

Sí puedes decidir **cómo te posicionas**

y qué acciones sostienes sin traicionarte.

EJERCICIO 4 · MI RESPUESTA RESPONSABLE

Instrucciones

Usa la misma situación trabajada hasta ahora.

Completa las siguientes líneas con honestidad y sencillez.

Esto no depende de mí:

Esto sí depende de mí:

Mi respuesta responsable será:

EJERCICIO 5 · FRASE FIRME

Mi frase en crisis

Instrucciones

Cuando hay presión, una frase clara vale más que una explicación larga. Escribe **una sola frase** que represente cómo respondes desde el adulto.

Reglas visibles

- Breve
- Clara
- Sin justificar

Mi frase en crisis:

RETO SEMANAL

Pausa y responsabilidad

Instrucción única

Durante esta semana, cada vez que algo te active, haz una pausa breve y pregúntate:

1. ¿Qué pienso de esto?
2. ¿Qué siento de esto?
3. ¿Qué sí depende de mí aquí?
4. ¿Qué elijo hacer o no hacer?