

## El Conflicto, un asunto con solución

Los conflictos son parte de nuestra vida cotidiana. Son difíciles de manejar ya que suelen actuar sobre nuestros sentimientos y emociones reprimidos, lo que hace que no siempre sepamos resolverlos de manera constructiva.

Saber reconocer el conflicto y los pasos para resolverlo es una habilidad que se puede aprender. Este ejercicio permite interiorizar las habilidades necesarias para ello, lo que contribuirá a fortalecer el individuo y la sociedad en general.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención	• pequeño • medio	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 1 hora

### Objetivos principales

- Trabajar el concepto
- Identificar las diferentes fases del conflicto
- Estudiar cómo surgen, se desarrollan y aceleran los conflictos
- Conocer mejor los métodos de intervención

### Descripción de actividad

1. Haga una lluvia de ideas con el grupo sobre lo que es un conflicto y escriba las respuestas en la pizarra.
2. Pregunte a los participantes a qué nivel, según las partes involucradas, pueden darse conflictos. Escriba algunos de ellos en la pizarra: a nivel individual (conflictos intrapersonales) entre individuos (interpersonales) o entre miembros de la familia, grupos, naciones y dentro de grupos (sociales).
3. A continuación, hacer grupos pequeños de 4 o 5. A partir de periódicos, cada grupo deberá buscar una historia relacionada con un conflicto y analizarla. Habrán de fijarse especialmente en el contenido del conflicto y el nivel al que éste ha surgido.
4. Una vez realizada la tarea, los participantes deberán elegir un ponente para presentar sus resultados al resto del grupo, según los puntos siguientes: ¿cuál es el conflicto, porqué lo eligieron del periódico y a qué nivel surge?.
5. Vuelva a la lista de niveles de conflictos en la pizarra. ¿Se han cubierto todos los niveles de conflictos con los relatos analizados? De no ser así, consiga ejemplos de los modelos que faltan. Se harán las siguientes preguntas:

"¿Cuáles son las diferencias entre los tipos de conflicto que se han visto?"

"¿Existen similitudes entre los diferentes tipos de conflictos?"

"Piensen en las causas de estos conflictos de niveles diferentes. Existen similitudes o diferencias? "

6. Lance un debate sobre el proceso de conflicto a partir de la siguientes preguntas:

- ¿Cómo se desarrolla un conflicto?
- Recuerde un conflicto que haya experimentado, ¿qué suele pasar primero entre dos personas? (¿Cuál es la primera señal de que dos personas están teniendo algún tipo de conflicto?)
- ¿Y qué ocurre luego?

Mediante una lluvia de ideas, el/la facilitador/a pide a los participantes que intenten definir las diferentes etapas del conflicto.

7. Revise las Etapas del conflicto que se enumeran a continuación. Señale las similitudes. Pida a un estudiante que lea cada etapa.

Pida que revisen si estas etapas están reflejadas en las aportaciones que hicieron en la fase 1.

### **Las 5 etapas del Conflicto:**

Etapa 1 - Malestar

Quizás aún no se ha hablado nada, pero las cosas no van bien. Resulta difícil identificar el problema. ¿Se siente incómodo con una situación, pero no sabe muy bien por qué?

Etapa 2 - Incidentes

Se produce un intercambio breve y cortante sin ninguna reacción aparente. ¿Ha ocurrido algo entre usted y alguien más que lo ha decepcionado, irritado o ha provocado algo que no deseaba?

Etapa 3 - Malentendidos

Los propósitos y los hechos tienden a ser confusos o malinterpretados. ¿Sigue volviendo a pensar en el problema?

Etapa 4 - Tensión

Las relaciones se ven deterioradas por actitudes negativas y opiniones fijas. ¿Ha cambiado su forma de ver y de apreciar a la otra persona? ¿Su relación es una fuente de preocupación constante?

Etapa 5 - Crisis

El comportamiento se ve afectado, el funcionamiento normal se vuelve difícil, se comenten o meditan gestos vejatorios. ¿Está pensando en una decisión grave como la ruptura de una relación, el abandono de un puesto de trabajo, ponerse violento?

### **Retroalimentación**

Los conflictos pueden aparecer a diferentes niveles. Pueden surgir a nivel personal, en nosotros mismos o entre nuestras hermanas y hermanos, cónyuges, amigos, padres, etc, y también a nivel social, como entre grupos, instituciones o incluso naciones. Los conflictos de nivel individual son llamados conflictos intra o inter-personales, mientras que los conflictos entre grupos de personas o

dentro de grupos son llamados conflictos intra o inter-grupales.

Los conflictos no siempre se traducen con peleas, pueden suceder en nosotros mismos, cuando chocan dos visiones o pensamientos opuestos, o también entre dos amigos que están celosos el uno del otro. Sea cual sea el nivel de conflicto, podemos comprobar que va pasando por diferentes etapas, desde un sentimiento de incomodidad inicial a una crisis total.

Si somos capaces de identificar el proceso durante las primeras etapas del conflicto, será más fácil detener una crisis probable.

## Materiales necesarios

Papelógrafo, bolígrafos

## Metodología

Dinámica de grupo, discusión

## Recomendaciones

La actividad requiere una preparación preliminar por parte de la persona dinamizadora.

## Fuente / Literatura

Women without borders. (2006). Young Women Fit for Politics. Extraído de [www.women.without.borders.org](http://www.women.without.borders.org)



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*El Conflicto, un asunto con solución.* Extraído de Miércoles Mayo 6, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE244/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.