



XI. LA VIOLENCIA EN EL ESTILO DE VIDA: OTRA FORMA DE ALEJARSE DE LA SALUD

1. INTRODUCCIÓN

La agresividad entre las personas es una forma de comunicación. La menos deseable. Pero de un tiempo a esta parte se ha venido instalando en el lenguaje de muchos jóvenes llegando a parecer normal, inofensiva y hasta estéticamente admisible.

Quizá esta manera de tratarse no sea más que un reflejo de lo que, como moda, exhiben muchos programas de T.V., en los que el desprecio, el insulto o la incapacidad para el diálogo, parecen ingredientes divertidos y hacen que la insociabilidad resulte algo normal que cualquiera tiene derecho a practicar.

Por otra parte vivimos en una sociedad en la que desde muchos discursos se ensalza la cooperación, la generosidad o la ayuda al necesitado, pero contradictoriamente se promueven, con pocas palabras y muchos hechos, la competitividad, el materialismo y el egoísmo como filosofía práctica de la vida.

Todos los seres humanos nacemos con la capacidad de responder agresivamente ante las amenazas del ambiente. Nos hemos impuesto a otras especies y nuestra capacidad para la destrucción es muy elevada. Pero junto a esa capacidad para la agresión también disponemos de una alta sensibilidad para preocuparnos de los demás, agruparnos, ayudarnos y proteger a los miembros más débiles. A esto último más que a lo primero es a lo que debemos nuestra supervivencia y supremacía como especie: a tenernos en cuenta los unos a los otros.

Por eso para vivir en un espacio de relaciones sociales sanas y satisfactorias la parte más importante de la educación que recibimos es la que corresponde al desarrollo de nuestro autocontrol.

A continuación vamos a considerar algunas claves del comportamiento violento y más tarde vamos a fijarnos en la manera en que nuestro lenguaje puede servir para aumentar, mitigar o resolver los conflictos interpersonales que día a día a todos nos afectan.

2. ¿CÓMO HABLAMOS SOBRE LA VIOLENCIA?

ACTIVIDAD 1: "El lenguaje de la violencia"

A veces en las páginas de sucesos de los periódicos aparecen noticias sobre comportamientos violentos protagonizados por grupos de jóvenes. Normalmente las crónicas tocan la cuestión de manera un tanto superficial. Se quedan con lo desagradable, espectacular o sorprendente y dejan de lado la vida, costumbres o forma de pensar de los protagonistas.



Todos conocemos a personas de nuestro entorno que tienden a hablar y comportarse con agresividad. Para ellos relacionarse con violencia es algo casi cotidiano. Insultarse o pelearse es algo justificado y normal.

En marzo de 2001 un suceso ocupó las páginas de varios periódicos de tirada nacional. Se trataba de una pelea entre dos grupos de jóvenes que trajo como resultado la muerte de uno de ellos.

La prensa, en esta ocasión, recogía comentarios textuales de algunas personas que se vieron implicadas y de otras que vivieron los hechos de cerca.

Éstas son algunas de las frases textuales aparecidas:

El País 12.03.01:

"estábamos respondiendo a un ataque anterior, como otras veces"

"es nuestra forma de actuar, aunque las personas mayores no lo entiendan: si pegan a uno de los nuestros,....., reaccionamos así"

"nunca había pasado nada así"

"habrá que pagarles con la misma moneda"

"el padre lo calificó como "chico normal como todos los de aquí, y muy trabajador". J. tenía antecedentes penales por delito contra la propiedad".

VECINO: "...esperábamos que una vez que se fuera la policía, hubiera alguna represalia"

VECINO: "si se te ocurre decirles que son las cuatro de la mañana, te insultan, y te amenazan con agredirte si te encuentran por la calle"

El País 14.03.01:

"esto es una guerra, y habrá más peleas", dice una chica"

"...ninguno de nosotros tiene la culpa de lo que ha ocurrido"

"prefiero llevar a un amigo dinero en la cárcel por vengarse que llenar su tumba de flores.."

"si el asesino entra en la cárcel tras haber matado a un hombre todos le respetarán"

"muchos de los que acudieron...a devolver la paliza de su amigo tienen antecedentes policiales "por cosas que hicimos de niños"

"la defensa del joven sostiene que éste realizó esta agresión en "legítima defensa y por miedo insuperable"

"Fuentes de la investigación señalaron que,...."posiblemente la enemistad entre ambos barrios procede de sus respectivas familias y hunde sus raíces en el pasado"

Formad equipos de tres y leed juntos estas frases para imaginar, a partir de lo que dicen, cómo son estas personas.

Desde luego, pensamientos como los recogidos en estas frases son el reflejo de una educación recibida y de la convivencia con otros jóvenes que piensan de la misma manera. No son resultado de la casualidad. Para estos jóvenes la violencia es algo frecuente en su vida y sus relaciones. Una forma de explicar por qué actúan y piensan de ese modo consiste en crear sus biografías.

A continuación, en cada equipo, pensad en uno de estos chicos y escribid su biografía. Tratad de imaginar cómo fue su vida desde que nació, cómo eran y actuaban sus padres. Qué le decían de pequeño, qué



programas de TV veía, cómo se llevaba con sus compañeros de clase, qué hacía en su casa a la vuelta del colegio, qué hacía los fines de semana, cuándo le regañaban sus padres. Cómo empezó a hablar y pensar de la manera que aparece en la prensa.

Costruid un pequeño relato y, a continuación, que cada grupo lea al resto lo que ha escrito. Comparadlos y comprobad en qué aspectos coinciden.

Para concluir anotad en la pizarra, con las aportaciones de todos, qué cosas tenían que haber ocurrido en su vida y su educación para que no hubiera llegado a esta forma violenta de pensar y de actuar.

3. ¿CÓMO SE JUSTIFICAN LOS COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS?

ACTIVIDAD 2: “Prejuicios sociales, rechazo y violencia”

Generalmente detrás de todo comportamiento agresivo se encuentra una historia personal de educación incompleta o equivocada. Si analizáramos algunos comportamientos más específicos de violencia, en todos encontraríamos formas de entender la vida en las que aparecen razones para que, según ellos, lo que hacen y piensan sea normal.

Siguiendo el método de la actividad anterior y en los mismos equipos construid la biografía de tres personas describiendo cómo justifican ellos mismos su forma de comportarse:

- El joven de un grupo que protagoniza actos vandálicos en los campos de fútbol.
- Un maltratador doméstico.
- El joven de un grupo que desprecia y maltrata a los extranjeros (en especial a sudamericanos, marroquíes, subsaharianos, etc.).

De nuevo leed las biografías y tratad de explicar, sobre todo, cómo estas personas justifican lo que hacen.

A partir de las conclusiones sacadas de esta actividad escribid vuestra propia definición de la “intolerancia”; leedla para compararla con la de los demás grupos, y elegid, por votación entre todas, la que mejor defina esa actitud social.

4. UNA FORMA INTELIGENTE DE VER EL CINE DE ACCIÓN

ACTIVIDAD 3: “Violencia en el 7º arte”

Cada vez son más las personas que se dan cuenta de que muchos contenidos de programas de T.V. y de películas de cine rebosan de violencia en todas sus manifestaciones (lenguaje, gestos, acciones, etc.).

Sin embargo muchas de las películas que en su argumento y escenas incluyen la violencia como ingrediente suelen tener atractivo para ser las preferidas de muchos jóvenes. Pero que resulten atractivas



no significa que lo que en ellas aparece pueda aceptarse como forma de vivir y de relacionarse con los demás. Pasar un rato divertido no equivale a pasar por alto que lo que nos muestran sea una serie de homicidios, agresiones, amenazas, insultos, desprecios, etc.

El hecho de que este sea el contenido de muchas películas no quiere decir que nos neguemos sin más a ver este tipo de cine. El cine de acción es una forma más de entretenimiento.

Una forma inteligente de ver el cine es diferenciar lo que nos gusta de lo que nos está transmitiendo el guión. Normalmente estos guiones tienen muy poco que ver con lo que entendemos como forma normal de vivir nuestra vida.

A continuación vamos a hacer un juego que pone a prueba nuestra calidad como espectadores. Formad equipos de tres; cada grupo elegirá una película de acción conocida y preparará dos listas de ideas:

1. Anotad todos los elementos que contiene esta película que hacen que para la gente pueda resultar atractiva.
2. Anotad todos los elementos que presentan o resaltan la violencia a lo largo de toda la película.

Ahora leed desde cada grupo lo que habéis escrito y comparadlo con lo que han hecho los otros equipos. Comprobad que aunque cada grupo haya elegido una película distinta los elementos que tienen en común son muchísimos.

Para concluir, después de este análisis, tratad de explicar uno de los efectos más repetidos en este tipo de cine: por alguna razón siempre parece que el uso de la violencia es bueno en algunas ocasiones. Poned ejemplos de películas en la que aparezca este fenómeno.

5. DE LA PANTALLA A NUESTRA VIDA DIARIA: ¿QUÉ SON LOS CONFLICTOS?

Los conflictos son formas de relación muy frecuentes entre las personas. Desde muy pequeños vivimos situaciones de conflicto casi a diario con nuestros padres, amigos, profesores, o personas desconocidas.

Etimológicamente el término conflicto es de origen latino y está formado por dos vocablos: con (juntos) y fligere (golpear). Por tanto su significado sería “combate, pelea controversia, desacuerdo, acción de golpear o chocar uno con otro” (diccionario etimológico. Gómez de Silva. 1995).

Un conflicto entre dos personas se produce cuando se da oposición o incompatibilidad entre lo que una y otra quieren. El niño que no quiere más macarrones frente a sus padres que le insisten para que se coma los que le quedan en el plato. Los amigos que quieren ir al cine pero cada uno quiere ver una película diferente. El matrimonio que está programando sus vacaciones y cada uno quiere viajar a un lugar completamente diferente al que quiere el otro.

Resulta prácticamente imposible mantener relaciones sociales sin conflictos pues somos individuos con ideas e intenciones propias e independientes.



A veces nuestros conflictos surgen cuando hacemos propuestas o peticiones concretas a los demás: “quiero que me prestes tus apuntes de historia del arte para preparar el examen. Mañana te los devuelvo”. Si el compañero/a tiene previsto también utilizarlos, la petición es incompatible con su intención.

En otros casos el conflicto aparece cuando lo que una persona hace choca con lo que la otra espera que haga: una chica queda a las 08:30 para coger el tren de las 09:00. Su amiga llega a las 08:50 y tienen que esperar al siguiente que pasa a las 11:00.

En estos casos la acción de una persona además de contradecir los deseos de su amiga le afecta obligándola a dejar de hacer algo que tenía previsto. Esto hace que las personas se sientan perjudicadas y experimenten sentimientos de malestar, contradicción, indignación, desconsideración, etc.

La forma de actuar en cada caso puede ser variable pero las emociones provocadas pueden encaminarse en una de estas tres direcciones:

- Contención: aguantar y evitar que aflore el malestar, lo que no significa que desaparezca, sólo que se oculta y la persona actúa como si lo ocurrido no le importase. En estos casos tratan de evitar chocar con los demás pero como consecuencia de ello sufren una incomodidad y una tensión que ni les deja tranquilos ni resuelve el problema creado.
- Otra opción (la contraria) es dejar que su mal humor se desborde. Es literalmente agredir a la otra persona aunque no se haga físicamente. Los insultos o las acusaciones son formas de herir a quien se considera el origen de la pérdida o del agravio causado.
- La tercera vía es la que emplean las personas cuando describen lo sucedido y el acaloramiento que les ha ocasionado, y hacen una petición concreta de cambio de actitud a los demás.

Estas tres formas de actuar producen efectos diferentes:

- Cuando los sentimientos se contienen para evitar el conflicto el malestar se queda dentro de nosotros y tarda en desaparecer. No es una solución sana puesto que física y psicológicamente nos encontramos mal (nudo en el estómago, pensamientos repetitivos de indignación, etc.).
- Cuando explotamos permitiendo descontroladamente que nuestro malestar se convierta en una lluvia de frases que culpabilizan al otro, el conflicto se acrecienta pues el otro también va a reaccionar acalorándose. Es decir, el malestar se multiplica contaminando la relación.
- En cambio cuando describimos separadamente lo que ha ocurrido, cómo nos ha afectado y lo que queremos del otro, nos situamos en una postura de equilibrio y de solución, que abre las puertas a la conciliación y desde el mutuo respeto. Es decir, no se trata de pasar por alto el hecho de que nos haya afectado algo sino precisamente poner en palabras cómo nos hemos sentido y cómo queremos que sucedan las cosas en adelante.

Las formas también cuentan:

Cuando las personas están conteniendo su malestar y su tensión suelen **minimizar** lo sucedido, quitarle importancia tanto a los hechos como a sus sentimientos. En cambio cuando su malestar se desborda sin control alguno suelen magnificar lo acaecido con expresiones de **queja** o de **acusación**.



Ejemplo: quedan Pedro y Jesús para ir al cine. Jesús llega tan tarde, sin que haya motivo alguno que lo justifique, que cuando entran la película ya ha empezado. Las respuestas de Pedro según lo explicado pueden ser:

Minimización: “Bueno, es igual, no pasa nada.....”

Acusación: “Eres un plasta, por tu culpa entramos tardísimo y nos hemos perdido el principio”

Queja: “Ahora yo me tengo que fastidiar y verla empezada”

En muchos casos las acusaciones o quejas van acompañadas de expresiones de **exigencia**. Por ejemplo: una chica le perdió a su amiga un bolígrafo que le había prestado.

Exigencia: “Pues ya me estás comprando otro igual, porque nunca tienes cuidado con las cosas...”

Tanto la minimización como las acusaciones, quejas o exigencias son formas comunes de comunicación en situaciones de conflicto. Pero ninguna de ellas resulta especialmente satisfactoria para la relación.

6. EXPRESIONES QUE DESENCADENAN LOS CONFLICTOS

ACTIVIDAD 4: “Jugando a echar leña al fuego”

Vamos a fijarnos en el uso que hacen las personas de estas formas de comunicarse analizando situaciones y formas de expresión. En el ejercicio siguiente aparecen varios supuestos en los que una persona se ve afectada por el comportamiento de otra y responde con alguna de las formas que hemos explicado.





Reunios en equipos de tres, analizad cada supuesto y decidid cuál de las formas de comunicación es la que se ha utilizado.

Situación	Respuesta	Tipo de comunicación Acusación/Queja/Exigencia/ Minimización
Una chica quedó con su amiga en que la llamaría para salir el sábado. El domingo se enteró de que había salido con más gente, pero no la llamó.	Vas a tu bola y los demás no te importan nada. Pues voy a pasar mucho de ti.	
Quedan 4 amigos para ir al cine. Tres de ellos quieren ver películas de acción. El cuarto quiere ver un musical.	Yo siempre me tengo que fastidiar y ver esas tonterías.	
Teresa y Carlos son hermanos. Teresa ha estado navegando con el ordenador de su hermano toda la tarde. Carlos descubre al día siguiente que le ha borrado todos los archivos de MP3.	Eres una inútil. Siempre andas bajándote idioteces y no controlas la basura que entra. Por tu culpa me he quedado sin música ¡y ahora qué hago!	
Una chica prestó a otra sus fichas de Geografía. Cuando se las devolvió estaban manchadas de cocaola y kepchup.	Tía eres cantidad de guarra. No te vuelvo a prestar nada.	
Cuando Carmen entró en su habitación se encontró a su hermana manejando su ordenador.	Ahora mismo te levantas de mi silla y te largas de mi habitación.	
Mario y Ernesto son hermanos. El día de la fiesta de fin de curso a Mario le dejaron salir con sus amigos y volver a las 0:30. A Ernesto sólo le han dejado quedarse hasta las 23:00.	Ernesto le dijo a sus padres: es que os pasáis cantidad conmigo, y a mi hermano como es el niño mimado le dejáis hacer lo que quiera.	
Pedro prestó a Carlos un CD de video-juegos muy bueno. Carlos se lo estropeó rayándolo.	Pedro: "Bueno, no pasa nada, no tiene importancia, no te preocupes..."	
David le dejó a Luisa un recado en el contestador para que supiera que la esperaban en la piscina. Su hermano escuchó los mensajes y los borró, pero no se acordó de decírselo ni de escribirle una nota.	Por tu culpa no me he enterado y mi gente me ha estado esperando toda la tarde. Ahora mismo me devuelves mi calculadora y no me pidas nada más.	

En este tipo de situaciones las expresiones pueden aumentar el malestar que las circunstancias ya han creado.



Una alternativa más recomendable es:

1. Describir con objetividad lo sucedido:

⇒ “te he prestado mi bolígrafo y ahora me dices que no lo encuentras”

2. Expresar los propios sentimientos:

⇒ “me molesta mucho porque era muy bueno”

3. Pedir una solución o un cambio de actitud:

⇒ “quiero que me consigas otro igual”

A continuación en los mismo equipos de trabajo revisad las situaciones del ejercicio y proponed formas alternativas de expresión siguiendo estas recomendaciones.

Poned en común las propuestas que en los distintos equipos se os han ocurrido y después plantead alguna situación de la vida diaria donde se podría aplicar esta forma de comunicación.

7. LA VIOLENCIA EN NUESTRO ENTORNO

En ocasiones el maltrato entre las personas no es necesario buscarlo en los titulares de la prensa ni en las películas del videoclub. En lo más inmediato de nuestro círculo de compañeros de clase pueden darse situaciones en las que a una persona se la margina sistemáticamente, se la insulta, desacredita e incluso se la agrede.

En la sociedad en que vivimos prácticamente todos los adolescentes y jóvenes conocen situaciones de este tipo. No quiere decir esto que todos se hayan visto envueltos en algún hecho violento, pero sí es verdad que muchos han presenciado peleas o han tenido conocimiento de ello por los relatos de otros compañeros que sí las han visto.

Silenciar estos hechos o considerarlos como “cosas normales que pasan” no es lo más adecuado, porque las peleas entre personas no tienen nada de normal. Además es necesario hablar de aquello que nos desagrada y escuchar las opiniones de otros compañeros para comprender y comprobar que nadie está de acuerdo con que esas cosas tengan que ocurrir. Por otra parte, hablar de cosas que les ocurren a los compañeros no es lo mismo que comentar una noticia de un periódico, en la que lo que sabemos de las personas que en ella aparecen es sólo lo que allí aparece escrito. En nuestra realidad sabemos qué es lo que está ocurriendo, quiénes están afectados, y cuál es su forma de pensar (tanto el agresor/ como el agredido/a).

Vamos a dedicar unos instantes a pensar en estos “problemas”.

Formando grupos de tres. Emplead 5 ó 6 minutos en contar a los otros dos compañeros algunas situaciones de este tipo que hayáis conocido. Que cada uno cuente al menos una a los otros dos de las que conozca.



Para poder entender, explicar y, sobre todo, resolver o evitar este tipo de hechos es necesario que recordemos que la violencia es una forma de relacionarse en la que siempre concurren diferentes personas con distinto papel y participación:

- Un agresor/a
- Un/a agredido/a
- Unos/as amigos/as del agresor/a
- Unos/as amigos/as del agredido/a
- Un grupo de compañeros que han presenciado lo ocurrido
- Un/os adulto/s (profesores, padres, jefe de estudios, etc.) que han estado allí (o no) y que tienen relación con unos y otros

Por tanto entender qué ocurre en los casos de malos tratos entre compañeros supone ver qué han hecho **todos estos protagonistas**.



A partir de esta información reuníos de seis en seis (uniendo de dos en dos los anteriores grupos de tres). Elegid una de las situaciones que antes habéis relatado y analizarla en cada grupo tratando de responder al siguiente cuadro de investigación:



Protagonistas	Qué explicación daría a lo ocurrido	Qué podría haber hecho para evitarlo	Qué tendría que hacer para que no se repita
Un agresor/a			
Un/a agredido/a			
Unos/as amigos/as del agresor/a			
Unos/as amigos/as del agredido/a			
Un grupo de compañeros que han presenciado lo ocurrido			
Un/os adulto/s (profesores, padres, jefe de estudios, etc.) que han estado allí (o no) y que tienen relación con unos y otros.			

8. LA VIOLENCIA EN EL MUNDO CAUSA DE DEFICIENCIAS FÍSICAS Y PSÍQUICAS

¿Por qué es importante que hablemos de violencia en todo el Mundo?

Primero porque aunque nosotros tengamos un conocimiento más lejano de la violencia mundial que se genera en nuestra sociedad y creemos que afecta a otros, no nos damos cuenta y sostenemos conductas con nuestros semejantes de falta de respeto, abusos, agresiones físicas y psíquicas, provocando también que quien la ejerce se convierta en un futuro maltratador. También debemos saber, y tener en cuenta, que gran parte de los niños y niñas de países en guerra sufren importantes mutilaciones por las minas antipersonas y patologías psiquiátricas muy graves.

Segundo, porque ese Mundo que puede parecernos tan lejano, es nuestro mundo, y nuestras actividades preventivas contribuirán a desarrollar una cultura de la paz que frene el desarrollo de ese mundo violento, generador de tanto sufrimiento.



Tercero, porque desarrollando actividades preventivas sobre la violencia contribuimos a una mejor salud para todos.

EJERCICIOS

Navegando por Internet y conociendo nuestro Mundo.

Buscar en Internet con las palabras Violencia, Niños, Deficiencias, Adolescentes, Minas antipersonas, Maltrato,...

- 1º. - Datos que nos informen de las situaciones de violencia de nuestro mundo y sus efectos en la salud de los niños y niñas y adolescentes.
 - Organizaciones y grupos que luchan contra los efectos de estas violencias.
- 2º. - Elaborar entre todos un informe donde indiquéis también cómo podéis contribuir vosotros a disminuir todas estas acciones violentas.

9. PREVENIR LAS RELACIONES VIOLENTAS

ACTIVIDAD 5: “¿Queremos resolver los conflictos?”

En muchas ocasiones nos vemos inesperadamente envueltos en discusiones que duran mucho tiempo, que no nos llevan a ninguna parte, y que nos dejan de mal humor.

Para poder solucionar un conflicto se requieren algunas condiciones:

1. Saber que estamos participando en él. La mayoría de las personas cuando están metidos en una discusión no piensan en lo que realmente está sucediendo. Si dos hermanos discuten por la utilización de una play station en lo único que piensan es “por qué me toca ahora a mí” y “por qué no le toca a él”. Para que las personas resuelvan sus conflictos tienen que darse cuenta de que se han enzarzado y no están consiguiendo nada.

2. Pensar en la clave de “tenemos que solucionarlo”. Eso significa “tendremos que ponernos de acuerdo”. Pero pensar de este modo no es lo frecuente. Al contrario, lo que cada uno tiene en la cabeza es: “si se cree que se va a salir con la suya...” “yo no me voy a fastidiar...”. Etc.

Pensar en clave de ponerse de acuerdo significa admitir que existen soluciones que tienen que valer para los dos. Ojo, no suele haber una solución perfecta. Cuando hay un conflicto las dos personas quieren algo que de conseguirlo implicaría una pérdida para el otro. Siempre que dos personas en conflicto se ponen de acuerdo consiguen una parte de lo que querían pero nunca todo. En el ejemplo los hermanos podrían dividir el tiempo de juego (media hora cada uno).

3. Hacer algo. Uno de los dos tendrá que decir algo que cambie la situación y pase de ser una simple disputa a una sucesión de propuestas de solución.

Una de las personas en conflicto tendrá que tomar la iniciativa. ¿Quién ha de hacerlo? Normalmente lo hace el más inteligente pues se da cuenta de que de seguir enzarzados no van a conseguir nada.



¿Cómo se hace?. Existen algunas frases llave que abren las puertas de la comunicación:

“entiendo lo que tu quieres....., sin embargo lo que yo quiero es....., Es imposible que los dos tengamos todo lo que queremos”

“creo que así no vamos a llegar a ninguna parte pues tú dices..... y yo digo.....”

“si seguimos así se hará de noche y no habremos jugado ninguno”

“yo creo que los dos queremos lo mismo y eso es imposible”

4. Proponer alguna solución. Para llegar a un acuerdo hay que proponer algo que valga para los dos aunque no sea la solución perfecta, pues nunca hay acuerdo si ninguno cede algo de lo que querría conseguir. Y tampoco habrá acuerdo si cada uno se queda sin conseguir, al menos, una parte de lo que quiere.

Proponer no significa que ya hayamos encontrado la solución sino que al menos hemos propuesto una. Siempre que proponemos algo nos arriesgamos a que la otra persona no quiera aceptarlo pero aun así tomar la iniciativa nos da alguna ventaja:

A. Si la otra persona acepta lo propuesto ya hemos abierto un primer camino de acuerdo y el conflicto empieza a resolverse.

B. Si no lo acepta somos nosotros quienes hemos dado el primer paso y tenemos derecho a pedirle que ahora haga él otra propuesta mejor.

¿Cómo hacerlo?. Las formas más sencillas son:

“yo estoy dispuesto a....., a condición de que tú, y así los dos conseguimos algo”

“si lo que propongo no te parece bueno entonces propón tú otra cosa que nos valga por igual a los dos”

5. Aceptar y cumplir lo pactado. Un conflicto se resuelve con un acuerdo pero cuando una de las dos personas incumple su compromiso se sitúa en una posición muy desfavorable pues eso reabre con mayor virulencia el conflicto y, sobre todo, para los demás deja de ser una persona fiable. Con el tiempo sus amigos dejan de confiar en él y por tanto dejan de contar con él para muchas cosas.

Resumiendo. Resolver un conflicto requiere:

- 1. Saber que estamos en un conflicto (darse cuenta)**
- 2. Querer una solución para el conflicto (o sea para los dos)**
- 3. Decir lo que está ocurriendo y lo que ocurrirá si no os ponéis de acuerdo**
- 4. Hacer propuestas de solución y pedir alternativas**
- 5. Aceptar y cumplir lo pactado**

De nuevo reuníos en Equipos de tres y poned diferentes ejemplos tipos de conflictos: 2 frecuentes con los hermanos, 2 frecuentes con los padres, 2 frecuentes con los amigos.

A continuación elegid uno de ellos y representad la escena en dos fases. En la primera los actores sólo tratarán de conseguir lo que quieren sin tener en cuenta lo que quiere el otro. En la segunda tratad de seguir las recomendaciones de este capítulo y comparad los resultados con la escena anterior.

BIBLIOGRAFÍA

- ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE PALENCIA. "Aprendamos a vivir sin alcohol". A tu salud, nº 2, 2-4, 1993.
- ALONSO SANZ, C. Tabaco, Alcohol y Educación: Una actuación preventiva. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha. 1995.
- ALONSO SECO, J.M. y CASADO, D. (Coordinadores). Curso sobre prevención de deficiencias. Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalía. Madrid. 2000.
- ÁLVAREZ F.J. Seguridad vial y Medicina de tráfico. Barcelona, Masson.1994.
- APOSTOLIDES, M. Vencer la anorexia y la bulimia. Editorial Urano. 1999.
- BRADEN, J. Cómo mejorar su autoestima. Paidós. Madrid. 1987.
- BOUCHÉ PERIS, J.R. "Concepto y sentido antropológico de la sexualidad". En Curso de EpS. Educación sexual y planificación familiar. UNED. 1988.
- Carta europea sobre el consumo de alcohol.
- CASADO DE FRÍAS, E. y NOGALES ESPERT, A. Pediatría. 3ª Edición. I. M. & C. Madrid. 1991.
- COOPERATIVA DE CONSUMO EROSKI. La educación del consumidor en la escuela. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 1984.
- CORONA, O. El grupo y las técnicas grupales en Orientación y Tutoría. CEVE. Madrid. 1990.
- CORRAL MUÑOZ, M.I. "La anorexia y la bulimia. Un problema de salud en crecimiento". En La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Coordinadora-Editora: Mª Isabel Serrano González. Madrid. Díaz de Santos S.A. 1997.
- FERNÁNDEZ, E. Psicopedagogía de la adolescencia. Narcea. Madrid. 1992.
- FUNES ARTIAGA, J. Nosotros los adolescentes y las drogas. Ministerio de Sanidad y Consumo.1990.
- GARCÍA MONGE, J.A. Treinta palabras para la madurez. Bilbao, Desclée de Brouwer. 1997.
- GARCÍA MONGE, J.A. "Autoestima y Salud. El sistema inmunitario de la vida psíquica". En A tu salud, nº 9, 1995.
- GARCÍA, N. La tutoría en Educación Secundaria Obligatoria. Publicaciones ICCE. Madrid. 1995.
- GOLDSTEIN, A.P. y otros. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Martínez Roca. 1989.
- GOLEMAN, D. Inteligencia emocional. Kairós. 1997.
- GONZÁLEZ LUCINI, F. Sueño, luego existo. Editorial Anaya. Madrid.1995.
- GONZÁLEZ MENESES, A. Anales Españoles de pediatría. XIII Simposio Español de Pediatría Social de la A.E.P. Libro de Actas. Sevilla. 1997.
- GRANDE COVIÁN, F. Nutrición y salud. Ediciones Temas de Hoy. 1988.
- HERRERA, R. Tú estás aquí. Segovia. 2001.
- HEWIT, J. El gran libro de la relajación. Medici. 1997.
- IGUANZO CORTÉS, C. y otros, "¿Qué les está pasando a mi hijo adolescente?". En Pediatría Rural y Extrahospitalaria, Vol XXVII, nº 265, 347-349, 1998.
- JARABO CRESPO y VAZ LEAO, F.J. "La entrevista clínica con adolescentes". Formación médica continuada en Atención Primaria, Vol 2, Octubre 1995.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. Prevención de accidentes domésticos. Junta de Castilla y León. Valladolid. 1994.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. Programa de prevención de accidentes. Junta de Castilla y León. Valladolid. 1994.

- LÓPEZ, F. y otros. Manual de sexualidad en atención primaria. Estudios de sexología. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid. 1997.
- LÓPEZ, F. La educación sexual en la adolescencia. Salamanca.1986.
- LÓPEZ MELERO, L. De la reforma educativa a la sociedad del siglo XXI. Madrid. Paidós. 1993.
- MENDOZA, R y SAGRERA, M.R. Los escolares y la salud. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1990.
- MIGUEL ARENAL, J.M. y otros. El alcoholismo a lo claro. Editorial Popular. Madrid. 1988.
- MIGUEL ARENAL, J.M. "Por una cultura saludable. Taller de drogas y alcoholismo" En A tu salud, nº 3, 2-6, 1993.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. La orientación educativa y la orientación psicopedagógica. MEC. Colección Documentos para la Reforma. Madrid. 1990.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Informe sobre embarazo en adolescentes y jóvenes. Subdirección General de Planificación Sanitaria. Madrid. 1990.
- MORANDE, G. La anorexia. Temas de hoy. 1999.
- MORENO GÓMEZ, C. y otros. Educación sexual en Enseñanza Secundaria. Diputación General de Aragón. 1995.
- RODRIGO VICENTE, M.T. "Habilidades sociales y técnicas de relajación en Atención Primaria". En A tu salud, Año VII, nº 25, Marzo 1996.
- ROMERO FERNÁNDEZ, H. Dietética en Atención Primaria. Junta de Castilla y León. 1996.
- RUIZ SECO. Juntos podemos. Alimentación y salud. Junta de Castilla y León. 1994.
- SERRANO GONZÁLEZ. M.I. "Los grandes cambios socio-sanitarios del siglo XXI". En: La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Coordinadora-Editora: M^a Isabel Serrano González. Madrid. Díaz de Santos S.A. 1997.
- SERRANO GONZÁLEZ. M.I. La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Madrid. Díaz de Santos S.A. 1997.
- TAMAYO LÓPEZ y VILLA ALCÁZAR, M. "Problemas del adolescente relacionados con la sexualidad". En: Manual del residente de Pediatría y sus áreas específicas. Smithkline Beecham, S.A. 1997.
- TIZÓN, J.L. y otros "Prevención de los trastornos de salud mental desde Atención Primaria de Salud", Vol, 20, Suplemento 2, diciembre, 1997.
- TORNOS, A. "La cuestión de la identidad". En A tu salud, Año I, nº 0, 1992.
- VEGA, A. Cómo educar sobre el alcohol en las escuelas. Ediciones Amaru. Salamanca. 1998.