Co-funded by
the European Union

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union

ESTRATEGIAS PARA EL ABORDAJE Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

EN EL SÍNDROME DE TOURETTE

redREE making projects

AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados

smallcodes

APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette

TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.

Este documento es resultado del proyecto Erasmus Plus «EL CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN: JÓVENES CON SÍNDROME DE TOURETTE SE EMPODERAN PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR». Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

Co-funded by
the European Union

Todas las imágenes utilizadas están libres de derechos.

Licencia Creative Commons: Este documento está licenciado bajo una licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual que permite a otros descargarlo y compartirlo con otros siempre que den crédito a los autores, pero no pueden modificarlo de ninguna manera ni utilizarlo con fines comerciales.

BY NC ND

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Cuando nos enfrentamos a un problema o a una situación conflictiva, surgen con mayor probabilidad sentimientos que precipitan decisiones impulsivas de las que luego podemos arrepentirnos. Las emociones también pueden producir bloqueos y disminuir la capacidad para reaccionar y decidir ante las dificultades.

Los mecanismos de autocontrol reducen la interferencia de las emociones en la resolución de conflictos, pero es muy difícil que estas estrategias de autodominio aparezcan espontáneamente en momentos de tensión.

Conviene recordar que el autocontrol y la impulsividad pueden verse afectados en las personas con ST. Por ello, es conveniente postergar los intentos de solución para aquellos momentos en los que los ánimos estén calmados y se pueda tomar una distancia emocional que permita examinar el problema como si no estuviésemos directamente involucrados en él.

ESTRATEGIAS PARA EL ABORDAJE Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

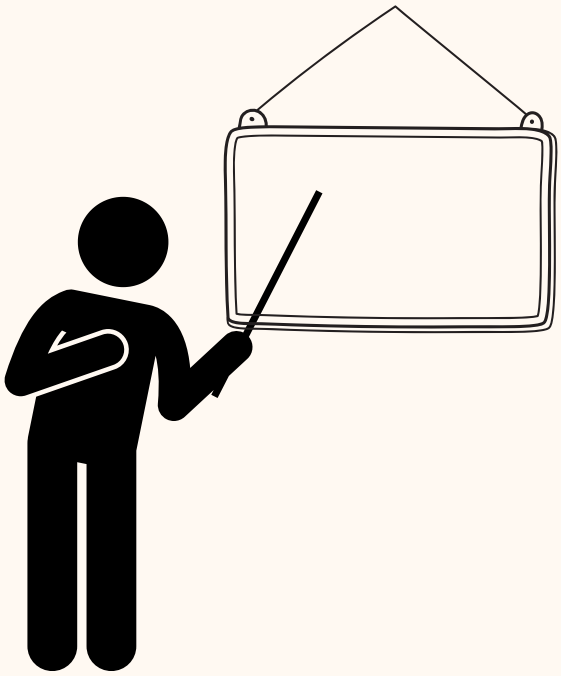
Cuando la persona o las personas afectadas están en condiciones de analizar el problema con cierta tranquilidad, este puede resolverse siguiendo una serie de pasos organizados que detallaremos a continuación:

1 IDENTIFICACIÓN Y ORIENTACIÓN GENERAL HACIA EL PROBLEMA

En este paso, se identifica cuál es el problema en cuestión. Es importante asegurarse de que todos los implicados reconozcan que hay un problema, valoren su gravedad o importancia, y se comprometen a poder identificarlo.

2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En esta fase, se recoge toda la información necesaria para definir y describir el problema. Se analiza en qué medida afecta a los implicados y se establece una meta realista a alcanzar, para evitar malgastar tiempo y energías en esfuerzos inútiles.

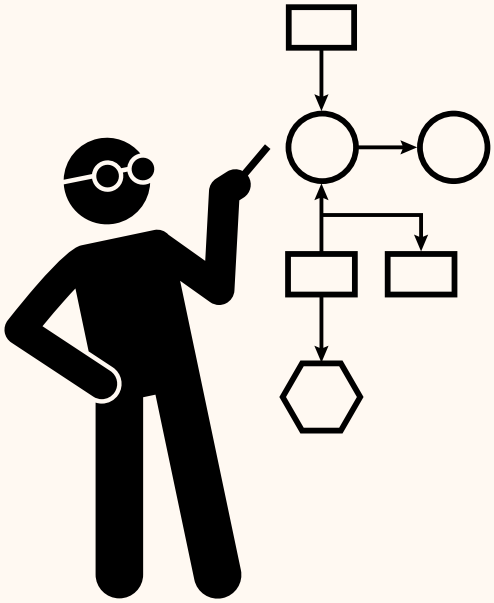


3 GENERACIÓN DE SOLUCIONES ALTERNATIVAS

En este punto, todos los implicados deben generar el mayor número de soluciones posibles. Puede aplicarse la técnica de "tormenta de ideas", que consiste en expresar y anotar todas las soluciones que se les ocurran, sin excluir ni dejar de lado a ninguna, por más absurda o inaplicable que parezca, sin criticar ni valorar su viabilidad.

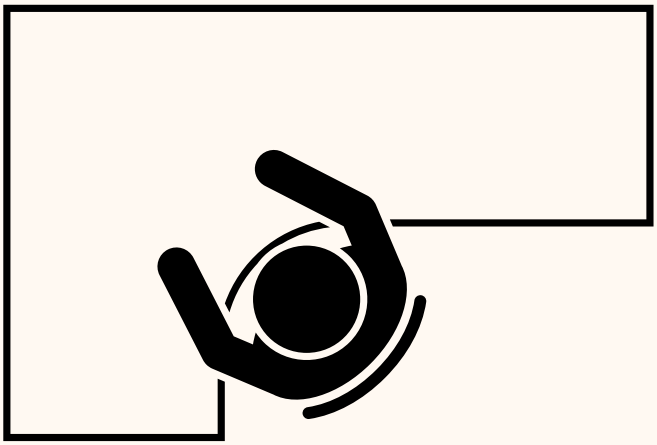
4 VALORACIÓN DE LAS SOLUCIONES

En este paso, se valoran las ventajas y desventajas de todas y cada una de las soluciones generadas, enumerando los pros y los contras de cada una de ellas.



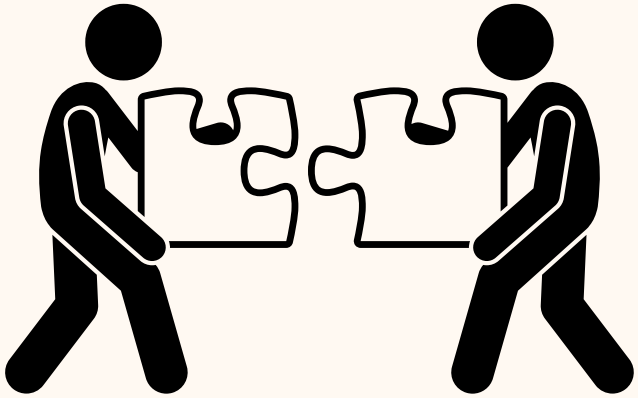
5 TOMA DE DECISIONES

Tras valorar todas las alternativas, se elige aquella que se considera la más beneficiosa para todos los implicados, ya sea por tener más ventajas o por ser la que en ese momento cuenta con más posibilidad de ser aplicada.



6 PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE LA SOLUCIÓN

El paso siguiente es planificar y realizar las acciones que se deben realizar para implementar y poner en marcha la solución elegida.



7 EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Una vez que se ha llevado a la práctica la solución, es importante evaluar los resultados obtenidos: si se aproxima a los esperados, qué aspectos quedan para mejorar o si es necesario implementar otra de las soluciones valoradas.

Este proceso aparentemente largo y complicado, puede adaptarse a muchas situaciones conflictivas en las que probablemente en las que probablemente sea más importante solucionar el problema de un modo hábil, asertivo y conciliador que la decisión finalmente adoptada.

TÉCNICA CIGEEP PARA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

CIGEEP es un acrónimo formado por la letra inicial de los siguientes pasos a seguir en la orientación y afrontamiento del problema, que resume lo expuesto anteriormente:

Al igual que las habilidades sociales y los comportamientos asertivos, también las estrategias de resolución de problemas pueden ser aprendidas y convertirse en herramientas eficaces para mejorar las relaciones interpersonales y afrontar las dificultades con mayor seguridad y confianza.

Co-funded by
the European Union
Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union
redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados
con el Síndrome de Tourette
y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa
de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.