



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO

HABLA CON CLARIDAD. DISFRUTA SIN
TENSIONES.



Programa de bienestar

SEMANA 1

COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



SEMANA 1: Siempre acabamos discutiendo por lo mismo

No entres al bucle (aunque tengas razón)

Durante esta primera semana vamos a trabajar con dos herramientas clave de la comunicación consciente:

- ✓ El botón de pausa
- ✓ La frase cortafuegos

Son técnicas sencillas, pero muy eficaces, para ayudarte a gestionar mejor los momentos de tensión que se repiten en la convivencia... especialmente en verano. Y es que en vacaciones, con más tiempo compartido, menos rutinas y expectativas más altas, los pequeños roces se intensifican.

Pero atención: **estas herramientas no solo sirven para el verano.** Puedes aplicarlas todo el año, en tu vida personal, familiar, laboral o social. Cada vez que una conversación empiece a torcerse, estas técnicas te ayudarán a reconducirla con más serenidad y claridad.

¡Comencemos!



PROGRAMA DE BIENESTAR

COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



¿Por qué repetimos los mismos conflictos?

Todos tenemos automatismos **mentales y emocionales**: son respuestas aprendidas que nuestro cerebro activa para ahorrar energía.

Cuando algo nos molesta o nos toca emocionalmente, reaccionamos sin pensar, repitiendo el mismo patrón: levantar la voz, callarnos, interrumpir, justificar, criticar...

Esto ocurre porque el cerebro busca eficiencia, no inteligencia emocional. **Pero tú sí puedes elegir.**

No se trata de evitar el conflicto, sino de **cambiar tu forma de responder para no alimentar el bucle.**





Las herramientas que vas a practicar



El botón de pausa:

- 1.** Un gesto mental que te permite detenerte tres segundos antes de reaccionar. Ese microtiempo te da poder.

Te permite reconectar contigo, elegir tu respuesta y evitar que el piloto automático tome el control.



2. La frase cortafuegos:

Una forma sencilla y respetuosa de frenar una conversación que se está tensando. Te ayuda a poner límites sin discutir ni callarte, protegiendo el vínculo y tu estado emocional.



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



Beneficios de realizar este trabajo



- ✓ Saldrás del bucle emocional que desgasta tu energía.
- ✓ Mejorarás tu capacidad para responder con calma, incluso en situaciones incómodas.
- ✓ Fortalecerás tu autoestima y tu comunicación con las personas que quieres.
- ✓ Aprenderás a identificar patrones repetidos y crear nuevas formas de relacionarte.
- ✓ Te sentirás más libre, más clara y menos reactiva.



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



Este cuadernillo te guía paso a paso para poner en práctica estas herramientas. No se trata solo de entenderlas, sino de vivirlas en tu día a día.

Tómate tu tiempo, escribe con sinceridad y repasa tus avances al final de la semana.



Recuerda: la clave no es hacerlo perfecto, sino empezar.

Vamos allá.



Objetivo de esta semana:

Tomar conciencia de los patrones que se repiten en tus discusiones veraniegas y practicar dos herramientas clave:

- ✓ El botón de pausa
- ✓ La frase cortafuegos

COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



Revisa los siguientes ejercicios y aplica uno o todos como una actividad de autoreflexión

IDENTIFICA TU BUCLE

1.

Rellena esta tabla con un ejemplo concreto que se repita en tus vacaciones:



- ¿Con quién suele pasar?

- ¿Sobre qué tema suele surgir?

- ¿Qué sueles decir tú?

¿Cómo me sentí con esta actividad?



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



1. IDENTIFICA TU BUCLE

Rellena esta tabla con un ejemplo concreto que se repita en tus vacaciones:

- ¿Qué suele decir la otra persona?

- ¿Cómo acaba normalmente?



¿Cómo me sentí con esta actividad?



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



2. PULSA PAUSA
Durante la semana, intenta aplicar el botón de pausa.
Utiliza esta plantilla para registrar tu experiencia:



Situación concreta	¿Pulsaste pausa? (Sí/No)	¿Cómo te sentiste?	¿Cambió algo en la conversación?
Ejemplo: Discutimos por los horarios del plan			

¿Cómo me sentí con esta actividad?





3.

PRACTICA TU FRASE CORTAFUEGOS

Primero, elige o crea tu frase:



Mi frase cortafuegos:

- Ahora, escribe la frase al menos 3 veces para memorizarla e integrarla:

1. -----

2. -----

3. -----

- También puedes pensar en diferentes versiones según la persona o el contexto:

Persona o situación	Versión adaptada de tu frase cortafuegos
Con mi pareja	
Con un amigo/a	
Con un familiar	

¿Cómo me sentí con esta actividad?



COMUNICA SIN CONFLICTOS EN VERANO



4. REFLEXIONA

Responde con honestidad al terminar la semana:



- ¿Qué efecto tuvo el botón de pausa sobre ti o sobre la otra persona?

- ¿Cómo fue usar la frase cortafuegos? ¿Te resultó fácil o incómodo?

- ¿Qué aprendiste sobre ti al observar y cambiar estos patrones?

- ¿Qué te gustaría seguir practicando?

¿Cómo me sentí con esta actividad?





¡Únete a nuestros programas y
aprende técnicas y herramientas
para alcanzar un bienestar pleno!