

DIARIO

AMOR PROPIO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

CAMERON K. GALLAGHER FOUNDATION



Esta revista fue diseñada por
Cameron K. Gallagher Foundation en
asociación con **Henrico Area Mental
Health and Developmental Services.**

ESTA REVISTA
PERTENECE A:

Este diario está diseñado solo con fines informativos y
no pretende diagnosticar, tratar o brindar
asesoramiento médico. No debe usarse como sustituto
de la atención médica profesional o la orientación.
Siempre consulte con un proveedor de atención
médica calificado para cualquier inquietud relacionada
con su salud o bienestar.

¡Bienvenido!

Estamos tan contentos de que estés aquí.

Este diario es tu espacio, un lugar para ser honesto, curioso, desordenado y real. No se trata de ser perfecto. Se trata de conocerte mejor a ti mismo, comprender cómo te presentas en momentos difíciles y aprender a aferrarte a tu autoestima mientras navegas por conflictos con los demás.

El respeto por uno mismo significa reconocer tu valor, incluso cuando cometes errores o te sientes inseguro. Significa escuchar tu propia voz, establecer límites y defenderte de manera amable contigo y con los demás. Eso puede ser difícil, pero también es poderoso.

El conflicto es parte de la vida. Ya sea con amigos, familiares, maestros o incluso contigo mismo, los desacuerdos ocurren. Lo que más importa es cómo respondes. Este diario está aquí para ayudarte a reducir la velocidad, explorar tus sentimientos y encontrar tu camino a través de conversaciones difíciles sin perder quién eres.

Dentro de estas páginas, encontrarás preguntas, indicaciones y espacios de reflexión diseñados para ayudarte a:

- Comprender lo que significa el respeto para ti
- Notar lo que sientes en momentos de tensión
- Practicar formas saludables de hablar y escuchar
- Dejar de lado la vergüenza y mantener firme en tus valores

Aquí no hay respuestas correctas. Solo tu verdad, tu crecimiento y tu voluntad de intentarlo.

Tómate tu tiempo. Sé amable contigo mismo. Y recuerda: aprender a tratarte con respeto, y manejar los conflictos sin lastimar a los demás ni encogerse, es una de las cosas más fuertes que puedes hacer.

Ya estás haciendo el trabajo, con solo abrir este diario.



EL CUESTIONARIO DE

ESTILO DE CONFLICTO

Paso 1: Responde las preguntas.

Encierra en un círculo o marca una respuesta para cada pregunta:

1. Cuando alguien no está de acuerdo conmigo, por lo general:

- a. Ignoralo.
- b. Trate de mantener la paz.
- c. Mantenerme firme.
- d. Buscar un ganar-ganar.
- e. Ceder rápidamente.

2. Cuando me siento enojado durante un conflicto, por lo general:

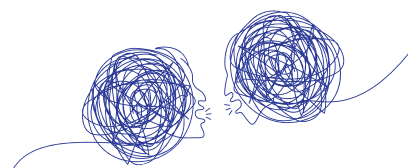
- a. Evite a la persona.
- b. Mantén la calma y sigue adelante.
- c. Argumentar.
- d. Trate de comprender ambos lados.
- e. Sentirse ansioso y retroceder.

3. Si una decisión grupal va en mi contra, por lo general:

- a. Quedate callado.
- b. Aceptalo para evitar tensiones.
- c. Hable con firmeza.
- d. Sugerir un compromiso.
- e. Dejalo ir, incluso si estoy molesto.

4. Cuando hay un malentendido, por lo general:

- a. Espero que desaparezca.
- b. Suaviza las cosas rápidamente.
- c. Defiende mi punto.
- d. Haga preguntas y escuche.
- e. Diga “está bien” incluso si no lo esta.



ENTIENDE TU

ESTILO DE CONFLICTO

Paso 2: Suma tus puntajes.

Cuenta cuantas veces elegiste cada letra:

- A = Evitador
- B = Acomodador
- C = Competidor
- D = Colaborador
- E = Conciliador

Paso 3: Entiende tu estilo

Mayormente As: Evitador

Prefieres mantenerte alejado del conflicto, incluso si eso significa dejar los problemas sin resolver. Valoras la paz, pero a veces tus necesidades son ignoradas.

Fortalezas: Mantiene la calma, evita el drama

Consejo de crecimiento: Trata de expresar sus pensamientos en lugar de retirarse.

Mayormente Bs = Acomodador

Te preocupas por mantener la armonía y puedes anteponer las necesidades de los demás a las tuyas. Esto ayuda a las relaciones, pero puede generar resentimiento.

Fortalezas: Cooperativo, tranquilo

Consejo de crecimiento: Práctica defenderte suave pero claramente



ENTIENDE TU

ESTILO DE CONFLICTO

Mayoritariamente Cs = Competidor

Te gusta ganar discusiones y luchar por lo que crees que es correcto. Tienes confianza, pero a veces eso resulta intenso.

Fortalezas: Directo y decidido

Consejo de crecimiento: Equilibre la asertividad con la empatía—los demás también importan.

Mayormente Ds= Colaborador

Creer en resolver problemas juntos y encontrar soluciones beneficiosas para todos. Eres de mente abierta y justo.

Fortalezas: Comunicador empático y respetuoso

Consejo de crecimiento: Sigue practicando—no siempre es fácil o rápido, pero funciona!

Mayormente Es = Conciliador

Intentas dar un poco y recibir un poco. Estás dispuesto a encontrarte a mitad de camino, lo que mantiene las cosas en movimiento, aunque es posible que no satisfaga completamente a ninguna de las partes.

Fortalezas: Justo y práctico

Consejo de crecimiento: A veces vale la pena apuntar a más de la mitad—la colaboración puede ser más profunda.



EMPAREJAR LA PALABRA

CON LA DEFINICIÓN

A continuación se presentan vocabularios relacionados con la resolución de conflictos y el respeto. Lea las palabras en la Columna A (Palabra), luego haga coincidir cada palabra con su definición correcta en la Columna B (Definición). Puede dibujar líneas, numerarlas o reescribir la palabra junto a la definición.

PALABRA

DEFINICIÓN

1. Respeto

A. Un desacuerdo o discusión entre personas.

2. Empatía

B. Tratar a los demás de una manera que demuestre que los valora.

3. Límites

4. Compromiso

C. Una solución intermedia; ambos lados ceden un poco.

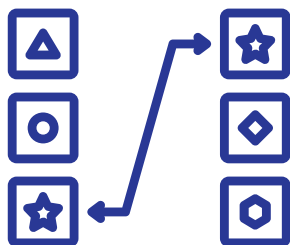
5. Resolución

D. Comprender y compartir los sentimientos de alguien.

6. Conflicto

E. Establecer límites de salud, emocional o físico.

F. Una solución o acuerdo después de un desacuerdo.

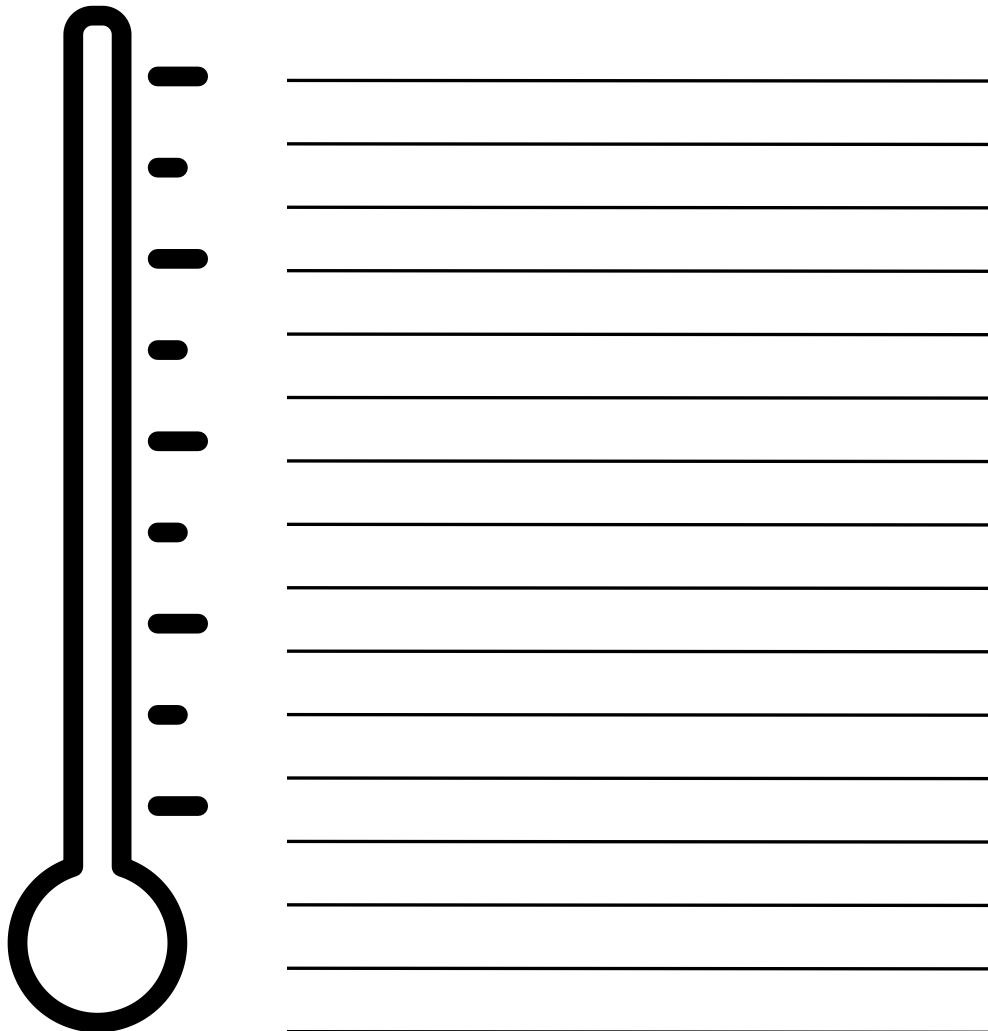


TERMÓMETRO DE

ESTRÉS

Llene el termómetro y marque los niveles de calificación de estrés del 1 a 10 con signos físicos y emocionales..

Escribe cómo te las arreglas en cada nivel.



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

SI SIGNIFICA SI

NO SIGNIFICA NO

¿Qué factores hacen que un "sí" se sienta genuino, entusiasta y libre de presión?

¿Cómo cambia una situación con el consentimiento entusiasta (donde alguien quiere participar activamente)?

¿Alguna vez has sentido que no se te permitía decir "no"? ¿Por qué?



¿QUÉ PASÓ REALMENTE?

REENCUADRE DE ESCENARIO

Escribe sobre un argumento reciente. Luego reescribe la historia desde la perspectiva de la otra persona.

Su Perspectiva:

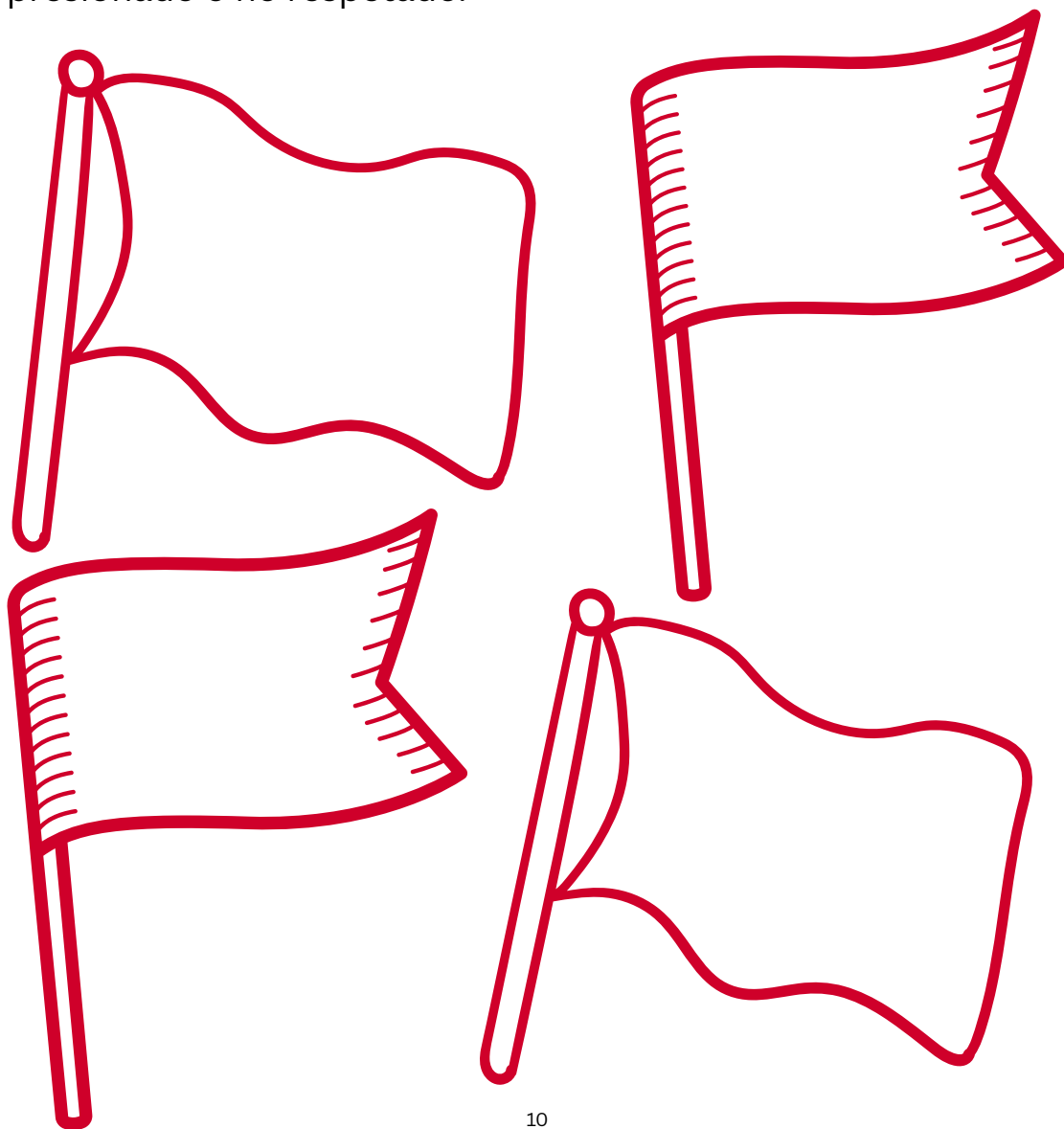
Tu Perspectiva:



DIBUJA E IDENTIFICA

TUS BANDERAS ROJAS

Completa tus señales de alerta personales: un sentimiento, frase o comportamiento que indique: alguien está cruzando un límite, te sientes inseguro o incómodo, o estás siendo presionado o no respetado.



RELLENE EL ESPACIO

REFLEXIONANDO SOBRE LAS OPCIONES

1. El respeto por un mismo se siente como _____.
2. Un límite que estoy aprendiendo a establecer es _____.
3. Se que estoy empezando a sentirme abrumado cuando me
siento _____ en mi cuerpo.
4. Alguien a quien admiro por como maneja los conflictos es
_____.
5. Cuando me siento molesto por un desacuerdo, generalmente
_____.
6. Una cosa que hace que sea más difícil para mi mantener la calma
durante el conflicto es _____.
7. Una forma respetuosa en que puedo hacerle saber a alguien
cómo me siento es diciendo: “Me siento _____
cuando _____.”
8. Me siento más escuchado y respetado cuando alguien
_____.
9. Una cosa de la que estoy orgulloso de mí mismo por hacer en un
desacuerdo pasado es _____.

SOY, PUEDO, HARÉ

AFIRMACIONES

Escribe 10 afirmaciones que comienzan con "Yo soy", "Puedo" o "Lo haré" que generen confianza en uno mismo y valor.

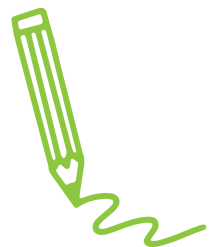
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



ESCRIBE

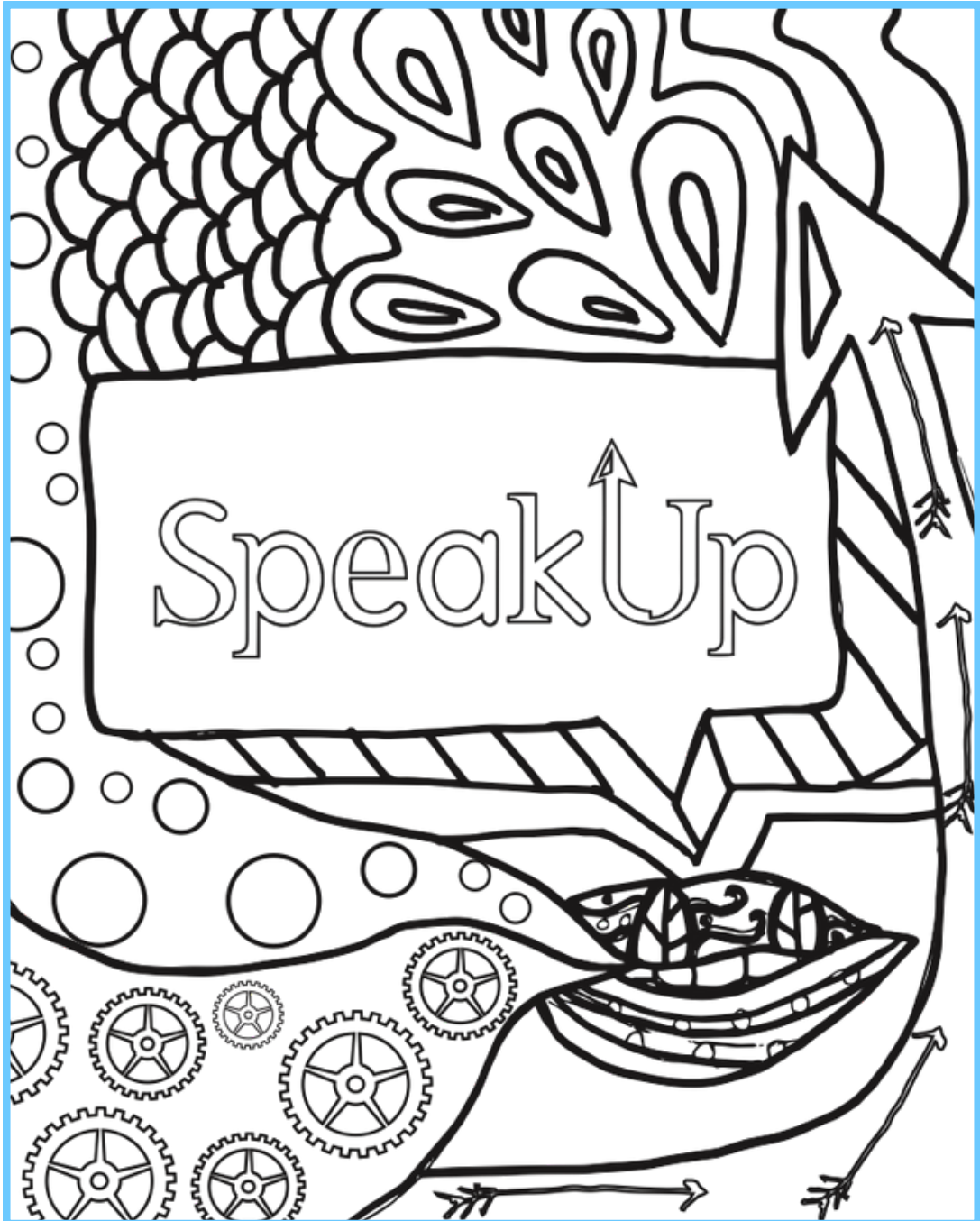
UNA CARTA DE DISCULPA

Escribe una carta de disculpa honesta, incluso si nunca la envías. Reflexiona sobre lo que aprendiste y cómo lo manejarías de manera diferente.



COLORACIÓN

TERAPÉUTICA



CONACE A

CAMERON GALLAGHER

Cameron Gallagher soñaba con un mundo sin estigma de salud mental. Por experiencia, conocía la extrema dificultad de enfrentar desafíos de salud mental.



Su corazón estaba lleno con el propósito de crear conciencia y fomentar conversaciones abiertas y de apoyo. Cameron encontró aliento a través de correr y alivio de sus síntomas de ansiedad y depresión.

A los 16 años, Cameron dio el valiente paso de hacer público su viaje de salud mental. Diseñó un evento comunitario de 5k para su causa, el SpeakUp5k. Para iniciar su sueño, se fijó la audaz meta de completar el Medio Maratón Shamrock 2014. Y eso hizo.

Pasos después de cruzar la línea de meta, Cameron se derrumbó en los brazos de sus padres y murió de una enfermedad cardíaca no diagnosticada.



La Fundación Cameron K. Gallagher (CKG) se organizó y se puso en marcha en marzo de 2014. Existimos para perpetuar el sueño de una joven sabia y hermosa.

Nuestro objetivo es librar al mundo del estigma de la salud mental, organizar SpeakUp5k en todo el mundo y brindar educación original y gratuita sobre salud mental para adolescentes. Hemos logrado mucho. Hay más por hacer.

Más información en www.ckgfoundation.org.

RECURSOS GRATUITOS PARA

RECURSOS GRATUITOS PARA SU VIAJE POSITIVO DE SALUD MENTAL



Acceda a recursos
gratuitos de salud
mental digital.



National Alliance
for Hispanic Health®
www.healthymamericas.org

Text
“AYUDA”
to 988



WORK2BEWELL

Curriculum en Español



Conversaciones de
corazón a corazón



Dolor



Racismo estructural y
trauma intergeneracional



Proporcionar un directorio
comercial en línea que
presente profesionales de la
salud mental en la comunidad
latina bajo Latinx Therapy®



SpeakUp

for teen mental health

Esta revista fue posible gracias a



Este material es propiedad intelectual de la Fundación Cameron K. Gallagher. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este material podrá copiarse, publicarse, transmitirse, reescribirse ni redistribuirse, total o parcialmente, sin la autorización previa y expresa por escrito de la Fundación Cameron K. Gallagher.