

October is



**CONFLICT RESOLUTION
MONTH IN COLORADO**

Listen. Talk. Work it Out.

Sobre Nosotros

Cada año, el Mes de la Resolución de Conflictos en Colorado elige un libro que promueve las habilidades de resolución de problemas y fomenta el diálogo. Se distribuyen más de 550 libros por todo Colorado, incluyendo al gobernador, al vicegobernador, a legisladores, a jueces de las cortes suprema, de distrito y de apelaciones, a profesionales de la resolución alternativa de disputas y a diversas bibliotecas públicas, incluidas las "Little Free Libraries" (pequeñas bibliotecas comunitarias de libre acceso).

Esta guía de lectura fue creada para fomentar la conversación e inspirar la conexión con los demás.

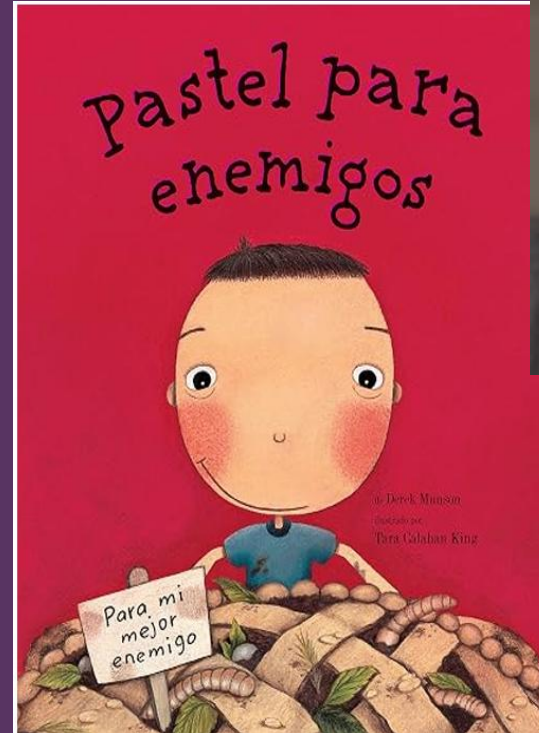
Aprende más. Participa.

www.conflictresolutionmonth.org



October is
**CONFLICT RESOLUTION
MONTH IN COLORADO**
Listen. Talk. Work it Out.

2026 Libro seleccionado



**Derek
Munson**

Escritor,
conferenciante y
soñador aventurero

El Pastel del Enemigo es la forma más rápida que se conoce de deshacerse de los enemigos.

Preguntas Orientadoras~Guía

Reflexión individual: ¿Cómo es para ti la reparación de un conflicto?

1. En “Pastel para Enemigos”, pasar tiempo juntos cambia las suposiciones del niño sobre su “enemigo”. ¿Qué significa esta idea para ti en tus propias relaciones?
2. El libro sugiere que la conexión puede transformar el conflicto. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que pasar tiempo con alguien con quien no estabas de acuerdo cambió tu perspectiva sobre esa persona?
3. La receta del “pastel del enemigo” ofrece una forma creativa de aliviar los conflictos. Al crecer, ¿qué formas saludables de resolver conflictos experimentaste? ¿Qué formas poco saludables observaste?
4. Para que la receta del “pastel para el enemigo” funcione, el primer paso del niño es pasar un día con su enemigo y ser amable. ¿Cuál es un pequeño primer paso que podrías dar para reparar una relación tensa en tu propia vida?

CONEXIÓN INTERPERSONAL: Cómo acercarse el uno al otro

1. Imagina abordar un conflicto con calma y curiosidad. ¿Qué palabras o tono podrías utilizar para transmitir respeto por la humanidad de la otra persona?
2. ¿Cómo describirías la “rendición de cuentas empática”? ¿De qué manera puede ayudarte a responsabilizar a alguien sin avergonzarlo?
3. Piensa en un conflicto actual. ¿Cómo puedes centrarte en el problema en lugar de convertir a la otra persona en el problema?
4. Reflexiona sobre si podrías haber contribuido a la tensión en este conflicto. ¿Cómo sonaría una disculpa basada en la sinceridad y la curiosidad?
5. ¿Qué frases específicas podrían ayudarte a pasar de una dinámica de “tú contra me” a una de “tú y yo trabajando para resolver el problema” en este conflicto?
6. Piensa en alguien a quien esperes influir. ¿De qué manera el escuchar primero podría abrir la puerta al entendimiento mutuo?

Temas de “Pastel Para Enemigos”

Suposiciones y sesgos: Conocer a alguien puede desafiar las historias que creamos sobre esa persona.

Tiempo y Conexión: Pasar tiempo juntos puede reducir los conflictos y fomentar la empatía.

Reparar antes que Vengarse: Buscar la comprensión tiene más probabilidades de sanar las relaciones que intentar “desquitarse”.

La Curiosidad frente a Juicio Crítico: Hacer preguntas puede abrir puertas que las suposiciones mantienen cerradas.

El Juego como vía para La Paz: La alegría, el humor y las experiencias compartidas pueden ser herramientas poderosas para la reparación.

Estrategias para Calmar Situaciones Tensas

Mantén la Calma: Habla con un tono firme y uniforme, y controla el volumen de tu voz.

Escucha Activamente: Presta toda tu atención, haz preguntas para aclarar dudas y escucha con el fin de comprender.

Muestra Empatía: Reconoce la experiencia de la otra persona con interés genuino y sin juzgar.

Pon Nobre a las Emociones y Establece Límites: Valida las emociones a la vez que abordas el comportamiento; por ejemplo: “Es comprensible que te sientas frustrado”. No está bien gritar”.

Respetar el Espacio Personal: Mantén una distancia física cómoda que ayude a todos a sentirse seguros.

Utiliza un Lenguaje Corporal que Transmita Apoyo: Mantén una postura relajada, las manos abiertas y una expresión facial y corporal tranquila y neutral.

Establece Límites Claros: Expresa tus expectativas de manera respetuosa. Por ejemplo: “Podemos hablar cuando ambos estemos tranquilos” o ¿Que nos ayudaría a lograrlo?

Permite el Silencio: Crea un espacio para la reflexión y la regulación emocional, y resiste el impulso de llenar cada pausa.

Ofrece Opciones: Brinda alternativas que fomenten la colaboración y la resolución conjunta de problemas.