



# MÉTODOS ALTERNOS PARA LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

## MANEJO DE CORAJE

El Poder Judicial de Puerto Rico tiene el compromiso de educar y orientar a la comunidad sobre el Sistema de Tribunales y sus procesos, así como los derechos y las responsabilidades de cada persona como miembro de la sociedad. Además, tiene el objetivo de promover una sociedad menos litigiosa. Por ello, el Negociado de Métodos Alternos para la Solución de Conflictos identificó información dirigida a lograr una sociedad en la que las personas puedan resolver sus conflictos a través del diálogo y así, mejorar la calidad de vida en Puerto Rico.

A continuación, a modo de sugerencia, se presenta información sobre el manejo de coraje para contribuir a que las personas logren trabajar sus emociones de manera tal que se fortalezcan sus relaciones interpersonales y colectivas con el resto de la comunidad. Ello puede resultar en menos controversias y que los conflictos se resuelvan fuera del escenario judicial.

### ¿Qué es el coraje?

El coraje es una emoción fuerte que nos hace sentir:

- frustrados(as)
- heridos(as)
- incómodos(as)

### ¿Qué ocurre en el cuerpo cuando sentimos coraje?

El coraje es una emoción tan fuerte que puede provocar cambios físicos en el cuerpo, tales como:

- presión sanguínea alta
- tensión
- corazón late más rápido
- aumenta los niveles de azúcar
- dolor de cabeza
- problemas digestivos

### ¿Por qué el coraje afecta las relaciones?

El coraje puede afectar las relaciones con familiares, amigos, amigas y compañeros o compañeras porque se tiende a responder de forma negativa. Por ejemplo, al tener coraje, las personas pueden hablar con un tono de voz fuerte y utilizar palabras o frases rudas o violentas. El coraje, si se maneja adecuadamente, puede ayudar a enfrentar o resolver los problemas. Esto se debe a que un conflicto puede ser el comienzo de promover comunicación para resolver un problema y desarrollar cambios positivos.

## ¿Cómo puedo evitar el coraje?

- Evite hablar a través de mensajeros o mensajeras.
- Asuma responsabilidad por su comportamiento; no culpe a otros(as) ni asuma el papel de víctima.
- Acepte diferencias. No espere que las otras personas sigan su consejo o estén de acuerdo en todo.
- Escuche sin pasar juicio. Piense cuidadosamente antes de comunicarse, sin hacer insinuaciones o ataques personales.
- Sea solidario o solidaria. Sitúese en el lugar de la otra persona e intente comprender cómo la otra parte se siente. No sugiera cambios que las personas no pueden realizar fácilmente.
- Sea flexible; intente buscar la armonía, ceda.
- Busque ayuda de amigos, amigas o familiares para enfrentar las situaciones de manera positiva.
- Al sentir coraje, despeje su mente hasta tranquilizarse. No hable cuando esté molesto(a), espere a calmarse para que no diga cosas que no siente. Una vez que esté tranquilo(a), exprese su malestar de una manera constructiva.
- A la hora de describir el problema, use expresiones como "Yo". Esto le ayudará a evitar criticar o culpar. Al comenzar una conversación, se debe evitar acusar a otra persona. Por ejemplo, decir: "Yo estoy molesto(a) porque no ayudaste con las tareas del hogar", en lugar de: "Tú tenías que haber ayudado en las tareas".

Si no se controla el coraje, este puede llevar a violencia familiar, crimen o destrucción de la propiedad.

## ¿Dónde puedo comunicarme para recibir orientación?

El Poder Judicial cuenta con Centros de Mediación de Conflictos alrededor de Puerto Rico. Las orientaciones sobre mediación se llevan a cabo por cita previa, mediante videoconferencia. Para coordinar una cita, puede enviar un correo electrónico a [mediacion@poderjudicial.pr](mailto:mediacion@poderjudicial.pr). También puede comunicarse con el Negociado de Métodos Alternos para la Solución de Conflictos al (787) 641-6363; ext. 2584 o 2586, o al (787) 641-6358.