



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Los conflictos son inherentes al ser humano. La constante toma de decisiones crea situaciones donde dudamos y/o sentimos presión y nervios sobre el camino a tomar. El conflicto no necesariamente implica violencia, sino que puede ser un aspecto pasivo-agresivo en nuestra vida diaria



¿Qué es un conflicto?

Un conflicto es un desacuerdo con otras personas o con nuestra propia persona. Es decir, un desacuerdo que sucede en nuestras relaciones interpersonales o intrapersonales.



¿Cómo se desarrolla un conflicto intrapersonal?

Cuando hablamos de conflicto intrapersonal, hace referencia a un desacuerdo emocional o crisis interna con nuestra persona.

Suele venir precedido por problemas de autoestima, problemas de aceptación del físico, identidad, personalidad, etc. Surgen a raíz del choque entre lo que deseamos y la realidad. Por ello necesitamos desarrollar la inteligencia emocional.



¿Cómo se desarrolla un conflicto interpersonal?



Los conflictos interpersonales se producen en las interacciones con otras personas cuando surge un desacuerdo a causa de intereses distintos, falta de comunicación y/o malentendidos, celos, etc.

También pueden venir precedidos por problemas que se crean por la aparición conductas o comportamientos poco habituales o inapropiados, prejuicios, estereotipos y otros aspectos.





RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



FASES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

IDENTIFICAR EL PROBLEMA

Los conflictos tiene su origen en un **problema**, ya sea con otras personas o con uno mismo.

A nivel **personal**, frecuentemente los problemas más frecuentes suelen ser por la falta de aceptación de uno mismo.

A nivel **social-profesional**, vienen dados por la falta de comunicación, por orgullo y/o negación, faltay/o diferencia de interés, etc.



VALORAR Y BUSCAR POSIBLES SOLUCIONES

Una vez localizado el problema, debemos evitar ofuscarnos en el mismo, y buscar posibles soluciones.

Debemos establecer distintas soluciones, dado que si una no nos funciona debemos tener alternativas. La frustración en un conflicto es un hecho habitual, no obstante, no debemos tirar la toalla. Hay que seguir intentando solucionar el conflicto



IDENTIFICAR POSIBLES CONSECUENCIAS SEGÚN CADA SOLUCIÓN



Una vez contempladas diferentes soluciones, debemos tener en cuenta las posibles consecuencias que puede llevar aplicarlas.

Aunque tendemos a considerar las consecuencias como negativas, no tiene porque ser así ya que también pueden ser positivas.



EVALUAR Y DECIDIR LA SOLUCIÓN FACTIBLE

Evaluar las soluciones y elegir la que nos resulte más factible para la resolución del conflicto. Se puede realizar viendo los pros y contras, y/o teniendo en cuenta como puede responder la otra persona, etc.

Por este motivo, el tacto y la comunicación son claves para aplicar soluciones, así como la reacción propia o de otras personas implicadas ante el conflicto.



RESOLVER EL CONFLICTO



EMPATIC
Programa para educar en la empatía e igualdad en entornos digitales.



blue
beehive

www.bluebeehive.eu

