

# Técnicas de resolución de conflictos personales

Para llegar al entendimiento entre dos personas o grupos diferenciados es necesario aplicar técnicas efectivas de **resolución de conflictos**. El **conflicto** deriva de la actividad humana. Cuando se juntan dos o más personas se establecen:

- **Puntos de unión**, que son aquellos aspectos que hacen que nos sintamos cercanos con el otro, se produce simpatía y se facilita la conexión.
- **Puntos de diferenciación**, por el contrario, identificamos aspectos discordantes que nos alejan del otro, a veces nos sentimos incomprendidos e incluso con la necesidad de protegernos por sentirnos amenazados.



## Naturaleza del conflicto:

Se entiende por conflicto el proceso que comienza cuando una parte percibe que la otra afecta o va a afectar algo que le interesa, o que puede perjudicarlo. El conflicto es una percepción de los hechos relacionado con nuestros principios y valores, la manera de interpretar el mundo, de estar en el mundo y de las expectativas que tenemos sobre algunas personas o situaciones.

El origen de los conflictos es múltiple, se da por incompatibilidad de intereses, la defensa de puntos de vista diferentes, interpretación distinta de los hechos, desacuerdos sobre las expectativas de comportamiento, etc. Se percibe el conflicto cuando se siente que la otra parte ha “rebasado la línea” por lo que uno siente amenazada su seguridad.

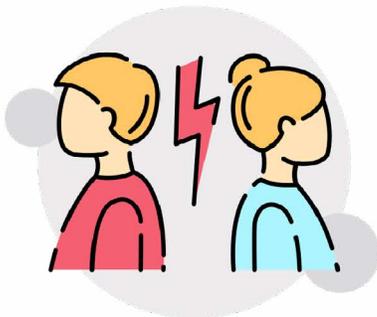
## “Conflictuarse” es una decisión personal:

El conflicto es una sensación, no una realidad. Una misma situación o hecho, para una persona puede ser conflictiva (se siente amenazada), y para la otra no.

Cada quien decide cómo interpreta las cosas y el peso que le da a las situaciones que se le presentan.

Existen personas crónicamente insatisfechas. El estado de ánimo, la insatisfacción, la tristeza, la no aceptación del estado actual acelera la sensación de estar en conflicto. Al final del camino, todos somos responsables de nuestro estado de ánimo y de lo que sentimos. Cuando entramos en conflicto con otros, reflejamos nuestros temores, nuestra vulnerabilidad.

## **Para manejar la Insatisfacción Crónica**



- Identifica el conflicto.
- Identifica la causa que lo provoca.
- Míralo desde otro punto de vista.
- Identifica estrategias que puedas aplicar.

### **El conflicto es destructivo cuando:**

- Controla toda tu atención.
- Destruye el auto-concepto.
- Divide personas.
- Reduce la cooperación.
- Aumenta las diferencias.
- Conduce a un comportamiento destructivo.

**Tu conflicto es tu maestro ... ¿qué puedes aprender de él?**

## Técnicas para la resolución de conflictos personales:

Necesitamos aplicar algunas medidas para evitar la sensación de estar en conflicto:

- 1. Evitar las conversaciones autodestructivas:** Cambiar las autovaloraciones destructivas de “no valgo”, “no puedo”, “no soy capaz” por valoraciones constructivas como: “soy inteligente”, “puedo aprender”, “lo puedo conseguir”.
- 2. Esperar lo mejor de los demás:** Desechar el argumento de: “si no espero nada de los demás no tendré decepciones”. El hecho de no esperar de los demás tampoco hace posible obtener beneficios de su parte. Por el contrario, debemos esperar lo mejor de los demás considerando que vivimos en constante relación con otras personas.
- 3. Utilizar la comparación positiva:** Somos más afortunados de lo que creemos y siempre es más gratificante mostrar aprecio por lo que tenemos y por lo que obtienen los demás que sentirnos molestos por aquello de lo que no disponemos.
- 4. Vivir en el presente:** Hay que recordar el pasado, pero nunca quedarnos atrapados por su experiencia dolorosa. La manera de dejar atrás el pasado, sobre todo si fue doloroso, es centrarse en vivir la experiencia del aquí y ahora.
- 5. No hay culpas, solo responsabilidades:** Existen personas con las que se dificulta la relación. Son relaciones “portadoras de conflicto”. Con ellas no fluye la comunicación. Necesitamos desarrollar la mentalidad de que podemos entendernos con cualquier tipo de personas.
- 6. Adoptar un rol protagonista:** El victimismo genera una falsa ventaja porque lo usamos como justificación para nuestras insatisfacciones. Adoptar el rol protagonista significa hacerse cargo de nuestros pensamientos y darnos cuenta de que somos responsables de lo que sucede y que contamos con las habilidades para resolverlo.
- 7. Enfoque en el éxito y la prosperidad:** Tener confianza en nosotros mismos, darnos cuenta de que el éxito está en lo que pensamos y hacemos. Necesitamos adoptar una actitud positiva y valentía para afrontar cualquier situación que se nos presente.

La resolución de conflictos debe ser fortalecida a través de otras habilidades como la [escucha activa](#) o la [comunicación asertiva](#) son habilidades comunicativas que pueden evitar el conflicto, en [Megaron](#) podemos guiarte al respecto, si te encuentras ante el mismo, tú o tu equipo de trabajo contáctanos a [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx)