

HERRAMIENTAS PARA MANEJO DE CONFLICTOS Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Los conflictos son parte de la vida, en el transcurso de nuestra vida pasamos por muchos conflictos tanto internos (partes del crecimiento) o externos (situaciones sociales o de la naturaleza). Solemos ver los conflictos como problemas que no nos brindan ningún beneficio, esto muchas veces es por que podemos experimentar tristeza, incertidumbre, ira y preocupación constante.

En algún momento te has preguntado ¿Qué cambios he tenido luego de un conflicto? ¿tendrán algún beneficio los conflictos?, para empezar a tener soluciones a los problemas tenemos que empezar a ver los conflictos desde otro foco, entendamos que conflicto no es sinónimo de pelea, sino que estos se presentan cuando dos personas tienen opiniones diferentes.

Aquí te dejo algunas herramientas para manejar los conflictos y solución de problemas:

1. **Comunicación asertiva:** el cómo comunicas lo que piensas o sientes tiene un impacto importante en tu mensaje, cuida el tono, las palabras y la velocidad en la que comunicación.
2. **Escucha de forma activa:** recuerda escuchar para entender y no para responder, cuando te estén comunicando algo no pienses en que responder o como responder, presta toda atención al mensaje que te transmiten.
3. **Elige tu respuesta:** actúa en base a tu elección y no a la condición por la que estés pasando, no permitas que las cosas sobre las que no tienes control interfieran en las cosas que si tienes control como tu accionar.
4. **Prioriza lo importante:** todos somos protagonistas de nuestra propia vida, por lo que lo más impórtate eres tú mismo, antes una situación de conflicto recuerda que es más importante ganas o tu paz.

El manejo de conflicto no se trata de ganar o tener la razón, sino de buscar una solución que traiga paz o tranquilidad, recuerda lo que es importante para el otro es igual de importante para ti, por lo que nadie puede hacerte sentir menos sin tu consentimiento.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica, recuerda que puedes comunicarte con el área de bienestar para que te den los números de contacto