



Busque oportunidades de crecimiento

- ✓ Ver conflicto como una oportunidad para discutir, resolver y crecer en el respecto por uno y otros.
- ✓ Escuchar activamente las suposiciones, los valores culturales, y las creencias detrás del mensaje de otros.
- ✓ Confirme el mensaje expresado, y reconozca y afirme a la otra persona.

TENED EN CUENTA

Los efectos a largo plazo del conflicto sin resolver son a menudo mucho más perjudiciales que el malestar a corto plazo de resolverlos. Con una mentalidad correcta y un poco de práctica, usted comenzará a ver el conflicto como una oportunidad de crecimiento, que le ayudará a alcanzar sus metas y crear relaciones saludables.

Usted no está solo en esto. Considere la posibilidad de contratar a un entrenador de la vida o consejero para dirección sobre los próximos pasos.

¿Qué medidas va a tomar hoy para comenzar a resolver los conflictos en su vida?

La Resolución de Conflictos

Si usted todavía
está tratando de manejar
el conflicto,
**USTED NO ESTÁ
RESOLVIENDOLO.**

Imagina por un momento cuanto más productiva y satisfactoria puede ser la vida una vez que eres capaz de resolver completamente y totalmente los conflictos que de otra manera consumen su tiempo, energía y recursos.

Todo el mundo se enfrenta a conflictos en diversos grados, en algún momento de la vida. Debido a que el conflicto ocurre en cualquier relación, incluso en el trabajo y en casa, nadie es inmune a sus complejidades. Cómo elegimos para hacer frente a los conflictos es única, ya que cada uno trae su propia personalidad y experiencias a estas dificultades.

CONFLICTO SE PRODUCE EN TODAS PARTES

El conflicto estalla en el hogar, en la comunidad, en el lugar de trabajo y en cualquier lugar donde dos o más personas se reúnen y expresan sus necesidades y deseos. Un conflicto es una diferencia de opiniones, prioridades, o perspectiva, ya sea amistosa u hostil. Cómo se percibe el conflicto determina en gran medida el papel que jugará en su vida. Quienes ven el conflicto como una amenaza por lo general experimentan ansiedad y el estrés, y los que lo ven como una oportunidad de crecimiento pueden superar e incluso beneficiarse de ella.

El conflicto en la vida está garantizado y, a menudo será inesperado. Cuando usted es capaz de responder con calma a un individuo

es más probable que su punto de vista sea entendido. Nadie quiere sentirse como si la otra persona está simplemente tratando de ganar un argumento.

PASOS DE ACCIÓN

Mientras que algunos conflictos complejos pueden requerir una tercera persona, como un consejero con licencia o mediador, hay una serie de estrategias que puede utilizar para resolver muchos de los conflictos que puedan darse en el trabajo, el hogar, la comunidad y en cualquier otro lugar en vida.

Definir los comportamientos aceptables

- ✓ Aclarar lo que usted considera un comportamiento aceptable e inaceptable para los demás.
- ✓ Demostrar lo que se espera de los demás y reforzarlo.
- ✓ Proveer una guía en cuanto a lo que se considera un comportamiento aceptable.

Proactivamente afrente el conflicto

- ✓ Si usted siente tensión, tome una postura proactiva y con calma afréntelo.
- ✓ Con calma afrente a otros en cuanto parece que puede haber conflicto.
- ✓ Reconozca que puede haber circunstancias subyacentes del conflicto.

Escoja sus batallas

- ✓ Decida de antemano qué tipo de asuntos o diferencias realmente importan.
- ✓ Dejar algunos asuntos ir no necesariamente socavará su posición sobre otros asuntos.
- ✓ En caso de duda, afrentar el tema y aclarar las expectativas.