



EL CONFLICTO

POR: MARTA SOTO

ÍNDICE

Relato del día
3

Los conflictos
5
Reacciones
frente al conflicto
Afrontarlos
correctamente
Cómo
reaccionar
Formas
adecuadas de ver
el conflicto

Relato del día

Como la profesora se quedó preocupada por lo continuados nervios, enojos y conflictos que tenía José, decidió dedicar a una clase a los conflictos. Le preocupaba que sus alumnos no tuvieran las herramientas necesarias para poder reaccionar en caso de estar en medio de un conflicto. Si José cerraba la puerta de un golpe, es porque no sabía qué hacer cuando se sentía enojado, no sabía cómo reaccionar correctamente.

Los alumnos le habían dicho que era una idea muy buena, porque tanto en el colegio como en casa a menudo surgían conflictos y la mayoría de veces se iban, porque no sabían como solucionarlos.

También le dijeron que una cosa que no entendían de los adultos, es que a veces les decían lo que tenían que hacer de una forma poco correcta, como por ejemplo con gritos de una punta a otra de la casa:

“Luiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiis te he dicho que dejes la ropa sucia en el cesto, a veeeeeeeeeeeeer cuando aprenderás”.

La profesora sonrió, no era exactamente la manera de decirlo, ni hacerlo, pero les contó que a veces los adultos están nerviosos y tensos por muchas razones distintas, que tienen paciencia pero que a veces se termina.

Que debían ponerse en la situación de sus padres e imaginar que te encuentras uno y otro día en que se repite la misma escena, llega un momento en que explotar no es difícil. Así que creía que faltaba mayor comprensión por los dos lados, que era una carretera de doble dirección y un trabajo conjunto.

Los Conflictos

Los conflictos ocurren a menudo, todos somos diferentes y queremos cosas diferentes, la cuestión es saberlo expresar de manera tranquila, para podernos explicar bien y para que los otros nos puedan entender.

Un conflicto es un desacuerdo entre personas, que a veces provoca una tensión entre ellos. El conflicto en algunas personas les provocará nervios, en otras ansiedad y en otras la necesidad de llorar. Todos reaccionamos de manera distinta.

No debemos ver el conflicto como algo negativo. Si lo afrontamos correctamente, con las herramientas necesarias, podemos conseguir salir del conflicto quizás habiendo cambiando nuestros pensamientos y habiendo crecido.



Reacciones frente al conflicto

Podemos reaccionar de diferentes maneras delante de un conflicto:

La huída:

Podemos evitarlo e irnos, de esta manera no admitimos ni afrontamos el conflicto, pero no por eso deja de existir. Nos damos cuenta con esta actitud que no tenemos la capacidad para afrontarlo, quizá porque queremos evitar un encuentro con la otra persona.

La culpa:

Podemos tener una actitud culpabilizante, en este caso el objetivo no es solucionar el conflicto y que todos salgan beneficiados sino encontrar culpables.

La competición:

Podemos tener también una actitud competitiva, donde el objetivo tampoco es conseguir solucionar satisfactoriamente el conflicto sino en ganar y no perder.

La permisión:

La actitud permisiva es la que para evitar el conflicto lo que hacemos es ceder en todo, sin importar si tengo o no la razón, ni prestar demasiada atención a los argumentos de los otros. Se está decidido a dejarlo pasar.

La colaboración:

La actitud colaborativa es la que quiere participar de un auténtico cambio en la situación, a partir de la colaboración de todas las partes, para escucharse y trabajar mano a mano. Se quiere conseguir un acuerdo que beneficie a todos.



Afrontarlos correctamente

Una buena comunicación:

Un elemento muy importante es la buena comunicación. Es el factor esencial para poder llegar a un acuerdo.

Escuchar:

Si hablamos pero no escuchamos, difícilmente nos vamos a entender, o quizás entendamos las cosas a medias, lo que puede provocar problemas y equivocations Debemos ser capaces de respetar los turnos de palabra y las opiniones de las otras personas. Todos somos diferentes.

Lenguaje positivo:

Cuando sea nuestro turno de palabra, debemos intentar utilizar un lenguaje positivo y en ningún caso atacar ni herir a la otra persona.

Claridad:

Intentar expresar tan claramente como podamos nuestros sentimientos, para que el otro los entienda

Analizar las causas:

Debemos ser capaces de analizar las causas del conflicto, ver posibles consecuencias. Valorar las diferentes alternativas y optar por la mejor.

Estar tranquilo:

Estar emocionalmente tranquilos para ser capaces de escuchar a los otros. Si no escucho, no podremos llegar a un acuerdo. Si las partes están alteradas, es mejor tratar el conflicto cuando haya pasado este primer momento, alterados no nos podremos comunicar.

Controlar la frustración:

Si nos sentimos frustrados por no encontrar una solución o porque no conseguimos que nos entiendan, no debemos ni ponernos nerviosos ni agresivos. Debemos tener la capacidad de afrontar la frustración de manera positiva y constructiva.

Practicar el autocontrol:

Si veo que voy a decir algo inapropiado o que puede tener consecuencias negativas, es mejor que reflexione si es necesario decirlo.

Actitud flexible:

Tener una actitud flexible y capaz de ponerse en el sitio del otro.

Creatividad:

Si utilizamos la creatividad encontraremos con más facilidad ideas, pensamientos e iniciativas imaginativas, que nos ayuden a solucionar el conflicto.

Tener objetivos y un plan:

En la comunicación es importante marcar los objetivos e idear un plan para conseguirlos.



Cómo reaccionar

- Reconocer cómo estamos: decir si estamos disgustados, tristes, enojados...
- Antes de responder, reflexionar la respuesta. Es mejor evitar las respuestas impulsivas.
- Olvidarse de la agresividad y la violencia. Resulta imposible encontrar un acuerdo con ellas y con violencia sólo conseguimos más violencia.
- No insultar a la otra persona. El problema es el conflicto, no la persona, no la debemos atacar nunca.
- No criticar a la persona con la que tenemos el conflicto, ni promover que se hable mal de ella.
- Es mejor hablar directamente con la persona, que con terceros. Nos evitamos malentendidos y ganamos en comunicación directa.
- Debemos estar dispuestos a perdonar y a ser perdonados en todo momento.



Formas adecuadas de ver el conflicto

- Aprender a ver el conflicto como una situación que a veces surge entre personas que viven juntas. No debemos ver el conflicto, como un problema imposible de resolver.
- No considerar la resolución del conflicto como una pérdida de tiempo.
- Aprender a dialogar con los otros.
- Estar dispuesto a cambiar la manera de pensar, de ver las cosas y de ver a la otra persona.
- Aceptar que todos nos podemos equivocar, reconocer que podemos corregir y atrevernos a hacerlo.
- El objetivo principal no es ganar ni vencer, sino conseguir solucionar el conflicto.

- Aprender a analizar bien las situaciones. Si las partes trabajan conjuntamente el resultado será más satisfactorio para todos. El trabajo colaborativo es ideal para solucionar conflictos.
- No culpar a la otra persona de encontrarse en esta situación.
- Es mejor empezar a hablar tranquilos y con serenidad, dejando la agresividad de lado.
- Con el conflicto podemos mejorar nuestras habilidades de trato con los otros y a aprender a controlar mejor las emociones.

EL CONFLICTO

POR: MARTA SOTO

PALABRAS: 1.170

IMÁGENES: SHUTTERSTOCK

