

Los conflictos no siempre son negativos, con frecuencia, brindan oportunidades para construir relaciones basadas en el respeto a la diferencia. Saber manejar y resolver los conflictos de forma constructiva es muy útil, tanto en las relaciones familiares, como en las de amistad y las laborales.

SOLUCIÓN ASERTIVA DE CONFLICTOS

Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales o problemas interpersonales

Implica identificar situaciones que requieren de una solución o decisión preventiva así como evaluar riesgos, barreras y los recursos con los que se cuenta

Exige implementar nuestras habilidades de negociación, consideración de la perspectiva y sentimientos de los demás

Las siguientes preguntas pueden ser de utilidad para reflexionar sobre la forma en la que cada uno resuelve sus conflictos.

¿Qué situación se presentó?

¿Qué causó el conflicto?

¿Quiénes estaban involucrados?

¿Cómo te sentías en ese momento?

¿Cómo se sentían los demás?

¿Qué medidas tomaste para enfrentar el conflicto?

¿De qué forma contribuiste a solucionar el conflicto?



Los conflictos interpersonales son una fuente de malestar psicológico y muchas veces, son los disparadores de conductas poco favorecedoras. Por ello, es importante regular nuestras emociones y resolver los conflictos a partir del diálogo, el respeto, la participación y la búsqueda de bienestar común.

¡Somos lobos grises, somos Bachilleres!