

MARZO DE 2023

La actitud correcta para una mejor resolución de conflictos

Como seres humanos, hacemos frente a diversos tipos de conflictos casi diariamente. Pueden atemorizarnos y ser impredecibles, hacernos sentir vulnerables o incluso cambiar nuestra perspectiva del mundo. Los conflictos pueden separarse en dos categorías: Interpersonales, en los que tenemos un conflicto con otras personas, e intrapersonales, en los que tenemos un conflicto con nosotros mismos. Independientemente del tipo de conflicto con que nos encontremos, este puede afectar negativamente nuestra salud mental si no conseguimos resolverlo de manera sana. Este mes, nos concentraremos en cómo desarrollar habilidades sanas de resolución de conflictos.



Tipos de conflictos

Hay distintos tipos de conflictos en los que se puede encontrar, y saber de qué tipo es el conflicto con el que tiene que lidiar puede ser útil para determinar los próximos pasos. A continuación, hay algunos ejemplos de distintos tipos de conflictos.

- **Pseudo** - Cuando hay un malentendido; cuando ambas partes tienen los mismos objetivos, pero no se dan cuenta; o cuando alguien está perdiendo el tiempo con tonterías o haciendo bromas.
- **Hechos** - Cuando dos o más personas están en desacuerdo acerca de la veracidad del algo.
- **Ego** - Cuando un conflicto se torna personal, con frecuencia genera paralelamente conflictos de otros tipos.
- **Políticas** - Cuando dos o más personas no pueden ponerse de acuerdo acerca de un plan de acción, estrategia o técnica.
- **Valores** - Cuando diferentes valores personales dan lugar a un desacuerdo.
- **Meta** - Cuando hay un conflicto acerca de los conflictos, o sobre la conducta de alguien durante un conflicto.

El sujeto de las oraciones

Los conflictos siempre involucran a más de una persona, lo que también implica que hay más de una persona responsable de contribuir al problema o resolverlo. Es demasiado fácil echarle la culpa a algo o a alguien durante un conflicto, especialmente en un ambiente crispado. Al acostumbrarse a sentirse cómodo con afirmaciones que empiecen con "yo", puede hacerse responsable de sus sentimientos y solicitar un desenlace diferente en el futuro.

Llene a continuación los espacios en blanco para practicar cómo expresar sus sentimientos y pedidos de otra manera. Aquí tiene alguna información adicional para que lo ayude a empezar:

Me siento _____ (ingrese un término que indique una emoción ... triste, enojado, herido, molesto, poco apreciado, etc.)

cuando tú _____ (ingrese una conducta ... tiras la comida, te alejas de mí cuando te estoy hablando, dejas la ropa en el suelo, etc.).

La próxima vez, quisiera que _____ (ingrese una conducta preferida... pongas la comida a un costado; me digas que te sientes superado y necesitas posponer esa conversación; pongas la ropa en el canasto de la ropa para lavar, etc.).

Su turno:

Me siento _____ cuando tú _____.

La próxima vez, quisiera que _____.

Pelea justa

Los conflictos no son siempre "malos" y con frecuencia pueden ser una herramienta útil para aprender y crecer, siempre y cuando podamos participar en ellos de manera segura. Las peleas justas vienen definidas por un conjunto de reglas y pautas que se pueden seguir para que nos ayuden a intervenir en conflictos sanos. Es importante que ambas partes comprendan y acuerden seguir dichas reglas antes de intentar resolver la situación. Hay muchos ejemplos de peleas justas que se pueden encontrar mediante una rápida búsqueda en Google. Lo que sigue es un simple ejemplo de las reglas de una pelea justa.

1. Deténgase y reconozca sus propias emociones: detecte las emociones que puedan surgir redirigidas de manera incorrecta durante las interacciones y busque un momento de calma para tener conversaciones productivas acerca del conflicto; recuerde que calma no significa que no pueda haber otras emociones involucradas.
2. Fíjese en lo que diga: observe qué afirmaciones puede usar con "yo" como sujeto en lugar de adjudicar culpas.
3. Escuche las otras perspectivas: escuche activamente el punto de vista de los demás y póngase en el lugar de ellos.
4. Identifique el problema: trate de concentrarse en un único tema o problema en lugar de sacar a relucir problemas del pasado.
5. Busquen y acepten una solución: es posible que haya que hacer compromisos.

Si bien estas pautas pueden parecer sencillas, puede ser difícil seguirlas a cualquier edad. Tómese el tiempo necesario con cada paso. Tenga un juego de roles con su hijo usando distintas situaciones hipotéticas para practicar la forma en que podrían desarrollarse en la realidad.