

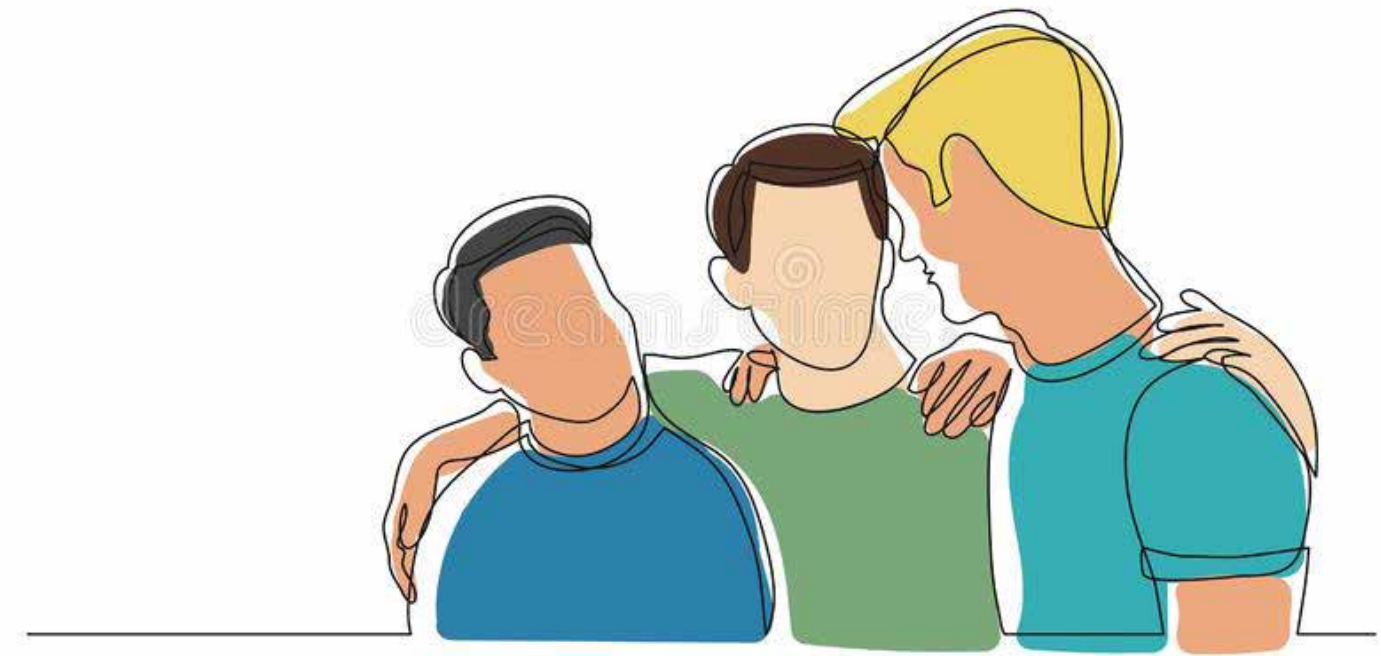
# Solución de Conflictos



Estimados padres de familia, en esta oportunidad, deseamos compartir con ustedes información útil sobre lo que es un conflicto y lo más importante, cómo podemos enseñar a nuestros hijos a resolverlos.

Los conflictos y problemas son parte de nuestra vida diaria. Ocurren en la interacción entre dos personas interdependientes quienes perciben metas incompatibles e interferencia de unos a otros para lograr tales metas.

Sin embargo, desde otra perspectiva, el conflicto tiene aspectos positivos. Nos permite, por ejemplo, a adaptarnos e innovar, estimula el interés, ayuda a mejorar la calidad de toma de decisiones y fomenta el reconocimiento de la postura de la otra persona, desarrollando de esta manera la empatía.



## Ciclo del conflicto

En un conflicto, se presentan 4 momentos:

1

Momento 1: Nuestras actitudes y creencias previas son el comienzo. Pues sí, aunque cueste creerlo, el conflicto se inicia por nosotros mismos. A veces de adultos oímos una palabra que nos causaba dolor cuando éramos niños y eso enciende las emociones negativas, nos sentimos atacados y reaccionamos de la misma manera. Es por eso por lo que la comunicación es muy importante; ya que, podemos aclarar el mensaje.

2

Momento 2: El conflicto en sí mismo. El telón de fondo es que tan rígidos o flexibles son nuestras posturas o pensamientos; porque, sobre ello van a ocurrir los conflictos.

3

Momento 3: La forma en que respondemos o reaccionamos. Esta es la acción que frena o incrementa el conflicto; es decir, se busca una salida negociada o en su defecto caemos en la agresión verbal, física, etc. Está influenciado por los dos momentos anteriores y es posible que la forma de actuar frente a un conflicto, se haya hecho un hábito.

4

Momento 4: Las consecuencias o resultados. Si observamos que la conducta adoptada resolvió el conflicto, es importante adaptarla a nuestros hábitos, caso contrario, es importante considerarlo un aprendizaje pues del error también se aprende y adquirimos experiencia. Depende de nosotros solucionar el conflicto.

**Modelos de solución de conflicto:** Está basado en la relación y en el conflicto mismo.

1. Ayudante amigable, se fija en la relación y es capaz de ceder. No aporta solución real.
2. Evasor, es indiferente a la relación y a la solución, niega haya conflicto y no lo enfrenta.
3. Luchador rudo, busca lograr su meta en menoscabo de la relación.
4. Comprometido, busca que ambas partes cedan sin considerar que no todo es negociable.
5. Colaborador, busca que ambas partes ganen, se centra en resolver el problema y cuida la relación.

Como podemos ver, el último modelo es el que contribuye a una mejor solución, permitiendo que ambas partes se involucren en la solución y además se sientan satisfechas con la solución.



## ¿Cómo solucionar un conflicto?

1. Definir el problema: Se hace respondiendo a esta pregunta: ¿Qué va mal? Es importante entender que no es quien va mal, no es la persona sino la situación.
2. Analizar las causas: Puede ser una o varias, entenderlas ayudará mucho a la solución.
3. Definir objetivos para actuar: Antes de emprender cualquier acción, debemos tener en claro qué conseguimos en esa situación.
4. Generar alternativas: Siempre desde un punto de vista positivo y aunque en ese momento parezca imposible, siempre hay varias soluciones.
5. Elegir la alternativa apropiada: Es importante valorar los pro y contras de la alternativa elegida. El objetivo es que ambas partes ganen y eso implica, en ocasiones, aprender a ceder en aquello que se puede ceder.
6. Pon en práctica la solución elegida: No basta con decidir arreglarlo, es necesario llevar a cabo la alternativa elegida. Un conflicto no se soluciona solo con palabras, debe ir acompañada de acciones.
7. Evaluar los resultados: Esto es un proceso de aprendizaje. Es importante analizar las consecuencias de nuestra decisión y acción aplicadas para comprobar si es efectiva o no.





Referencias

<https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/aperjim/resolucion-de-conflictos/>

[https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/12/borrador\\_de\\_guia\\_para\\_soluci%C3%B3n\\_de\\_conflictos0950374001540215605.pdf](https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/12/borrador_de_guia_para_soluci%C3%B3n_de_conflictos0950374001540215605.pdf)

<https://www.ceupe.com/blog/modelo-de-solucion-de-conflictos.html>