

## RECUERDA QUE ...

Cuando los conflictos no se resuelven correctamente pueden dañar gravemente nuestras relaciones e incluso pueden suponer un riesgo importante para nuestra salud. Pero cuando se tratan de una manera respetuosa y positiva, representan una oportunidad para crecer, estrechar lazos con los demás y mejorar aquellos aspectos de la relación que no estaban funcionando.

En relación a los conflictos, la diferencia entre las personas no radica tanto en tener o no conflictos, sino en la habilidad para afrontarlos satisfactoriamente.

“Los conflictos existen siempre, no tratéis de evitarlos sino de entenderlos”

Lin Yutang



## CONOZCAMOS...

Psicosociología aplicada

### LA GESTIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES



MUTUA COLABORADORA  
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

## NÚMERO 1

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

# LOS CONFLICTOS INTERPERSONALES

El conflicto es algo normal en cualquier relación. Aprender a afrontarlo en lugar de evitarlo es crucial para mantener unas buenas relaciones con los demás.

Cuando las personas discrepamos, sentimos la oposición del otro como un ataque personal, lo que activa en nosotros una fuerte respuesta emocional. En lugar de centrarnos en resolver nuestras diferencias, dirigimos toda nuestra atención y energía a responder a la persona que nos “desafía”.

Para afrontar correctamente los conflictos debemos aprender a controlar nuestras emociones, así como evitar algunos errores comunes como los que te mostramos a continuación.

“La paz mental no es la ausencia de conflictos en la vida, sino la habilidad para afrontarlos”

1

**“Explotar” emocionalmente.** Las situaciones de conflicto pueden generar mucha tensión. Si reaccionas de forma exagerada, renegando, gritando o llorando, es muy probable que los demás se pongan a la defensiva y no sean sensibles a tus necesidades.

2

**No escuchar.** Estarás perdiéndote un montón de información sobre cómo lo ve el otro y cómo se está sintiendo. Además de ofenderle, pues a nadie le gusta sentirse ignorado.

3

**Empeñarte en ganar a toda costa para demostrar que tienes razón.** A veces la “realidad” no es más que un consenso entre diferentes puntos de vista y la mejor solución es la que tiene en cuenta a todas las partes.

4

**Mantenerte anclado en viejos rencores y resentimientos del pasado.** En lugar de mirar al pasado buscando culpables y viejos agravios que hieren tus sentimientos, céntrate en lo que puedes hacer “aquí y ahora” para resolver el presente y mejorar tu futuro.

5

**Expresarte mediante ambigüedades y generalizaciones.** Si utilizas expresiones del tipo: “NUNCA te acuerdas de NADA”, “TODO lo haces mal” o “SIEMPRE llegas tarde”, los otros no sabrán exactamente a qué hechos concretos te refieres y se sentirán injustamente atacados.

6

**Engrosar el conflicto a base de sacar viejos trapos sucios.** Lo hacemos para cargarnos de razones, pero esto, lejos de resolver el problema, aun lo hace más grande.

7

**Ir con rodeos y mostrarte enojado por cosas que no son realmente el problema.** Si no dices claramente lo que te está molestando y esperas a que sean los demás quienes se den cuenta, solamente conseguirás desorientarles y hacer más difícil la solución.

8

**Expresar tu enfado con acciones y no con palabras.** Si te sientes molesto con alguien, no debes mostrar tu enojo evitándolo, respondiéndole de malas maneras o poniéndole mala cara. Si realmente quieres que lo sepa, díselo.

9

**Dar golpes bajos.** Atacar al otro con comentarios despectivos sobre su persona para defender tu punto de vista, por ejemplo: “No estás de acuerdo porque eres un tacaño...”; no lleva a ninguna parte.

10

**Hablar el lenguaje del “TÚ”.** Responsabilizarle de como tú te sientes, culpabilizarlo de tu situación, aconsejarle lo que debería hacer, etc. Por ejemplo: “TÚ no deberías ir diciendo...”, “TÚ me pones enfermo”, “Por TU culpa estamos así...” o “TÚ impides que yo pueda...”.

10 COSAS QUE NO VAN A AYUDARTE A RESOLVER TUS CONFLICTOS CON LOS DEMÁS

