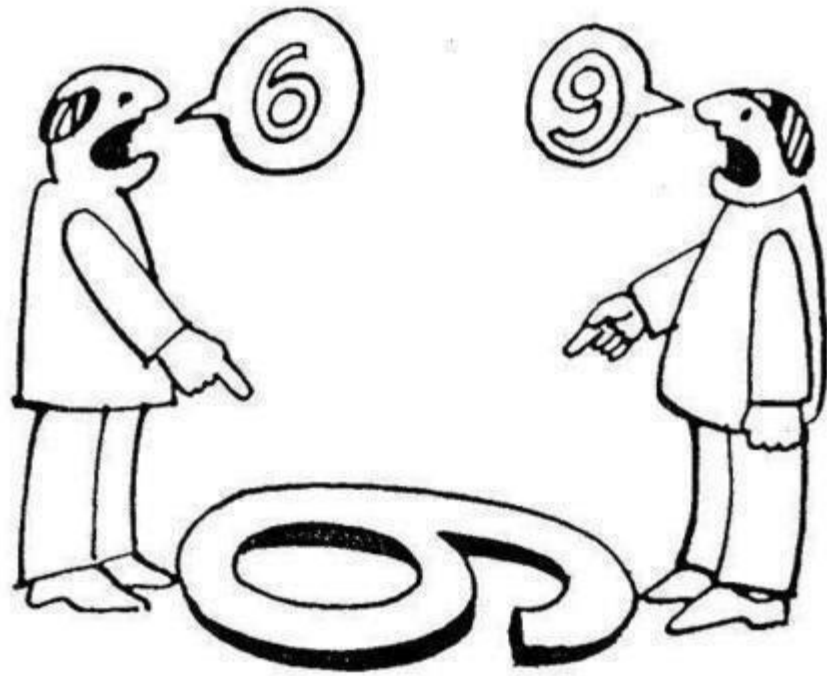


**¿Cómo reaccionar
ante los conflictos?**



¿Que sentimos ante un conflicto?

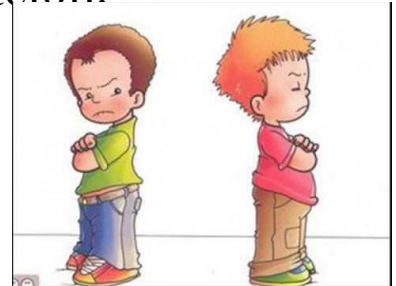
- ❖ Incomodidad.
- ❖ Vergüenza.
- ❖ Envidia.
- ❖ Enojo
- ❖ Miedo
- ❖ Confusión
- ❖ Frustración



Generalmente ante un conflicto siempre hay emociones que no queremos reconocer. Todo sería menos complejo si las aceptamos.

¿Cómo reaccionamos ante un conflicto?

- ❖ Hay quienes huyen o desean omitir un conflicto y se muestran indiferentes pero en realidad es un mecanismo de defensa para ocultar las emociones que el conflicto genera.
- ❖ Hay quienes se disgustan tanto, que evitan escuchar otra opinión, se niega y antepone sus ideas, perdiendo la coherencia de la justificación.



¿Cómo reaccionamos ante un conflicto?

- ❖ Hay quienes ceden ante las ideas y opiniones de los demás, sea por evadir el conflicto o porque sinceramente reconocen significativas las posturas de otro.
- ❖ En los conflictos consigo mismo, generalmente se genera demasiada confusión puesto que hay dos posturas las cuales tienen realidad desde el mismo sujeto. Llegan sentimientos de culpa o enojo hacia si mismo, generalmente los conflicto se resuelven y de lo contrario se acumulan hasta generar otros.

Estrategias para resolver un conflicto.



1. Aceptar la existencia de un conflicto: No evadirlo, asumir el encuentro de diferentes posturas.
2. Autoregular las emociones: controlarlas.

La mejor forma de autorregular las emociones es reconociéndolas, aceptar que estamos sintiendo emociones que nos incomodan, nombrarlas.

1. Posponer la solución: En caso de que alguna de las partes no se haya regulado emocionalmente, lo más recomendable es posponer la solución hasta que el otro, haya logrado regularse desde el espacio de tiempo brindado.

Estrategias para resolver un conflicto.

4. Reconocer si el conflicto es algo que depende de nosotros mismos o por el contrario son factores externos que no podemos controlar.

¿Puedo hacer algo para cambiarlo y mejorar?

5. Hacer uso de buen lenguaje, buen tono de voz y expresión corporal. Respirar profundamente antes de hablar.

6. Disposición para entender la posición de un otro sin tener que aceptarla.

7. No tomarse las actitudes y opiniones de los demás como algo personal.

Responder:

Recordar en qué momento de la vida, he resuelto un conflicto sin la necesidad del contacto físico.