

## CINCO MODOS DE MANEJAR SITUACIONES DE CONFLICTO

1. **COMPETICIÓN.** Es una actitud de fuerza. Es perseguir los objetivos personales a costa de otras personas, presionando a la otra persona hasta que esta ceda.
2. **NEGOCIACIÓN.** Es colaboración. Es buscar soluciones satisfactorias para ambas partes. Requiere esfuerzo y una actitud de conciliación en la que todas las partes implicadas se esfuercen.
3. **ACOMODACIÓN.** Es una actitud de suavización. Consiste en ceder nosotros mismos, en quitarle importancia al tema. Pero también es renunciar a tu propio punto de vista en pro al de otra persona.
4. **COMPROMISO.** Es la transigencia recíproca. Es una solución inmediata en la que ambas partes ceden en algo y se olvida el conflicto. La diferencia entre esta y la negociación es que la negociación tiene más carácter de futuro, supone explorar y analizar el desacuerdo. El compromiso es un pacto para no quedarse en esa situación.
5. **EVITACIÓN.** Es una actitud de repliegue, de huida. Es salir del conflicto renunciando totalmente a nuestro objetivo y, en ocasiones, renunciando también a la relación con esa persona. Es no afrontar los problemas, es posponer siempre el momento de hablar, lo cual implica no tenerse en cuenta ni a sí mismo ni a los demás.

## PASOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO.

1. **ANALIZAR EL PROBLEMA.**  
¿Qué me preocupa realmente de este problema? ¿Quiénes están implicados? ¿Cómo me afecta eso? ¿Qué obstáculos me encuentro para hablar? ¿Qué haría que yo superara esta situación? ¿Cómo puedo conseguirlo?
2. **ESTABLECER UN TONO POSITIVO**  
Muestra intenciones positivas ayudándote de este tipo de oraciones: “quiero que nuestra amistad continúe” “esto es importante para mí”  
Reconoce y valida a la otra persona. “aprecio tu esfuerzo y voluntad para hablar” “gracias por tomártelo en serio”. No alzar la voz. Si no puedes hablar del tema en ese momento, tómate tu tiempo.
3. **PENSAR Y GENERAR VARIAS POSIBLES SOLUCIONES**  
Que sean muchas y muy variadas. Si en ese momento te encuentras en estado de ansiedad o de nervios no te presiones, hazlo cuando te calmes. Identifica los obstáculos, los intereses y tus necesidades. Hacer una lista de ideas sin juzgarla, todo lo que se te pas por la cabeza es positivo en este momento.
4. **EVALUAR ESAS POSIBLES SOLUCIONES E INTENTAR PREVEER POSIBLES CONSECUENCIAS**  
Pensar en las acciones concretas e imaginar qué pasaría de llevarlas a cabo. Determinar las ventajas y desventajas de cada acción e incluso imaginar con cuál de esas acciones estarías más cómodo/a llevándola a cabo.
5. **TOMAR DECISIONES, DECIDIR UN CURSO DE ACCIÓN.**  
Elegir soluciones que sean viables para ambas partes, asegurándonos que sean específicas y equilibrada en la que ambas partes tengan que ceder un poco en pro de un beneficio común.