

Manejando el Conflicto

Tema: #603

Categoría: Situaciones de la vida

Por la soberbia solo viene la contienda, pero con los que reciben consejos está la sabiduría. Proverbios 13:10

El conflicto es inevitable y no siempre es malo. De hecho, puede ayudarte a aprender asertividad, poner límites y tener relaciones más honestas.

Quando necesitas confrontar a alguien:

1. No asumas. No asumas sus intenciones o que tú entiendes por completo la situación. ¡Ora!
2. Haz preguntas. Averigua los hechos. Pregunta: “¿Cuál era tu intención al decir/hacer eso?”, “¿Qué querías decir cuando dijiste...”
3. Declara tu percepción; cómo te sientes, en vez de qué fue lo que ellos hicieron.
4. Trata con un asunto a la vez. La otra persona puede sacar un tema que le molesta, pero apégate a una cosa a la vez.

Quando alguien te confronta:

1. No lo tomes de forma personal.
2. No contraataques.
3. Pide tiempo para hacer una reflexión objetiva. Nuestra tendencia natural es a pelear.
4. Establece un momento para re-discutir el asunto.
5. ¡Ora! Evalúa honestamente tus acciones.

De cualquier manera:

1. Mantente enfocado en el panorama completo-el asunto principal.
2. Siempre respeta a la otra persona como persona.
3. Sé alguien orientado a la solución.

Preguntas de Discusión:

1. ¿En qué formas has manejado el conflicto en el pasado? (Evadiéndolo, chismeando, criticando). ¿Cuál ha sido el resultado final?
2. ¿Cómo los conflictos no resueltos afectan tu salud mental?
3. ¿Cómo tu salud mental contribuye a tus conflictos?
4. **Juego de Roles:** Pregunta a los miembros que tengan conflictos en sus vidas (afuera del grupo) si les gustaría “practicar” resolverlos dentro del grupo.

Adaptado de: Widener, Chris. *No dejes que el conflicto te impida el éxito*. Beliefnet.com, 30 de agosto, 2010.

Manejando el Conflicto

Cuando necesitas confrontar a alguien:

1. No asumas. ¡Ora!
2. Haz preguntas. Averigua los hechos.
3. Declara tu percepción. (Usa mensajes con “yo”).
4. Trata con un asunto a la vez.

Cuando alguien te confronta:

1. No lo tomes personalmente.
2. No contraataques.
3. Pide tiempo para pensar.
4. Establece un momento para reunirse otra vez.
5. ¡Ora y evalúate!

De cualquier manera:

1. Mantente enfocado en el panorama completo- el asunto principal.
2. Siempre respeta a la otra persona como persona.
3. Se alguien orientado a la solución.

Preguntas de Discusión:

1. ¿En qué formas has manejado el conflicto en el pasado? (Evadiéndolo, chismeando, criticando).
¿Cuál ha sido el resultado final?
2. ¿Cómo los conflictos no resueltos afectan tu salud mental?
3. ¿Cómo tu salud mental contribuye a tus conflictos?
4. **Juego de Roles:** Pregunta a los miembros que tengan conflictos en sus vidas (afuera del grupo) si les gustaría “practicar” resolverlos dentro del grupo.