

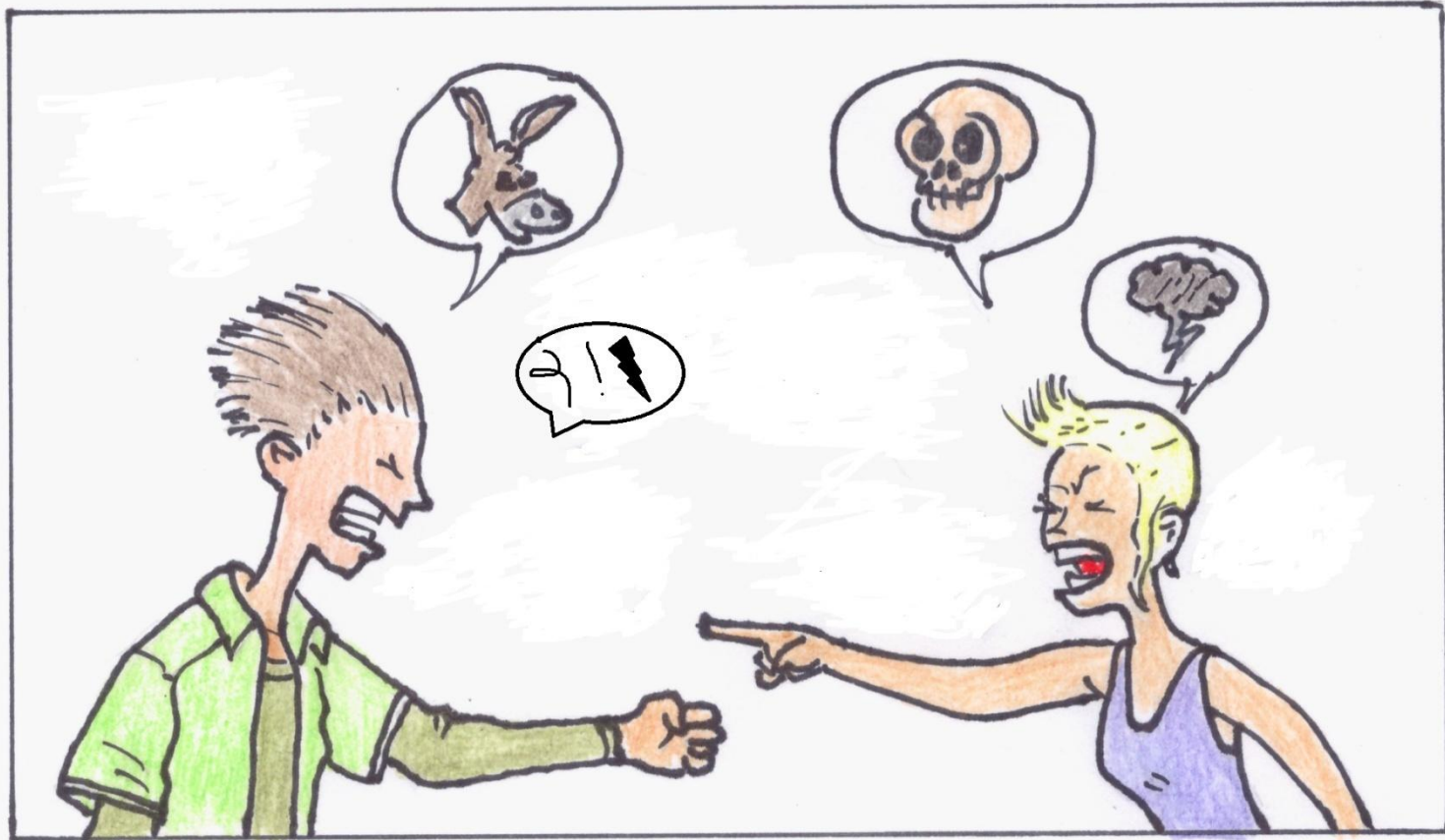
XESTIÓN DE CONFLITOS

QUE É UN CONFLITO?

- Unha situación que se dá cando dúas ou máis persoas senten que os seus intereses son excluíntes, é dicir, que o que eu quero é incompatible co que quere outra(s) persoa(s) e se os outros consiguen o que buscan eu síntome perxudicado.

O CONFLITO É POSITIVO OU NEGATIVO?

Temos que aceitar que os conflitos son inevitables entre seres humanos que están convivindo.



Imaxe de elaboración propia. CC BY SA.

-
- Os conflitos non necesariamente teñen que ser situacións destrutivas, poden ter tanto efectos negativos como positivos. Todo depende de cómo os enfoquemos.
 - Ás veces vivimos situacións nas que despois de resolver un conflito con amigos ou familiares a nosa relación con eles se fixo máis profunda e auténtica.
 - E tamén só conflitos que foron xurdindo na historia serviron para transformar a sociedade e facela mellor.

COMO ENFOCAMOS O CONFLITO?

- Ás veces o conflito é necesario para dármonos conta de aspectos do noso carácter que deberíamos cambiar.
- Para iso temos que pasar dun enfoque negativo a un enfoque positivo.
- E o primeiro que temos que facer é aceptar o feito de que non sempre é posible conseguir o que queremos.
- Por que?

-
- ✘ Pola sinxela razón de que aquilo polo que competimos pode perxudicar a alguén ou pode deteriorar tanto unha relación que resulte moi incómodo para todos os afectados convivir na mesma aula ou na mesma casa ou no mesmo lugar de traballo...

FASES DO CONFLITO

Todos os conflitos apresentam unas características comúns que son as seguintes:

1. Inicio

Normalmente todo comeza con algún desacordo ou malentendido.

2. Escalada

Vai subindo a intensidade, aumenta a desconfianza ata que se ve ao outro como inimigo.

3. Estancamento

Cando o conflito acada a súa máxima intensidade se estanca e cada parte pensa que se a outra persoa ou persoas non dan o primeiro paso é imposible cambiar a situación.

4. Desescalada

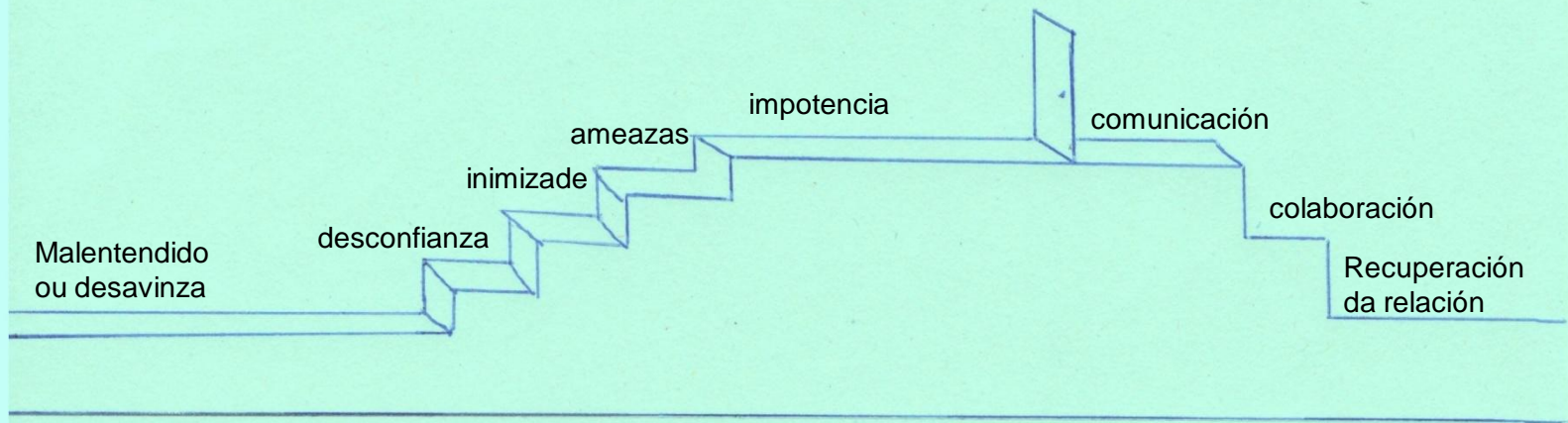
Os implicados son conscientes de que se atopan na mesma situación e que se non restablecen a comunicación é imposible saír dese círculo vicioso.

inicio

escalada

estancamiento

desescalada



Imaxe de elaboración propia. CC BY SA

COMO CONSEGUIMOS A DEESCALADA?

1. Pensar que efectos negativos vai ter seguir estancados no conflito, tanto para os outros como para min.
2. Despois pensar en que nos beneficia a todos resolver o conflito.
3. Por último, tratar de falar coas persoas implicadas para conseguir superar o conflito ou negociar una posibilidade que perxudique ou beneficie a todos por igual.

- Deste xeito pasamos dun enfoque negativo a un positivo que permita a transformación do conflito nunha nova situación beneficiosa para ambas partes.

