

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

An illustration on a textured, yellowish background. In the center, two hands are shaking in a firm grip, symbolizing an agreement or conflict resolution. Below the hands is a thick, dark book. To the left, a pair of lips is shown in a wide, toothy grin. In the upper right corner, a large, detailed eye is looking towards the center. The background is filled with faint, illegible text from various sources, including what appears to be a newspaper or magazine. The overall style is graphic and somewhat abstract.

**PROFAMILIA** Joven 

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

## Un conflicto puede ser...

- Un problema
- Una situación difícil que genera tensión, angustia, dolor o sufrimiento
- Desacuerdo entre dos o más personas
- Una pelea
- Algo que se puede resolver
- Un enfrentamiento
- Algo para discutir
- Una preocupación

Comúnmente la palabra conflicto está asociada a una dificultad. Los conflictos forman parte de la vida de las personas y se pueden dar en todas las relaciones humanas.

Incluso, algunas veces entre más cercanas son las relaciones entre las personas más frecuentes suelen ser los conflictos. Por ejemplo, hay conflictos en el trabajo, con los amigos, con la pareja, con la familia, con la comunidad e incluso con uno mismo. También hay conflictos sociales, políticos y económicos entre las naciones del mundo.

## Hay muchas causas y situaciones que originan los conflictos:

- Cuando dos o más personas perciben o interpretan distinto un mismo evento puede darse una gran diferencia y un conflicto. Esto puede suceder con respecto a gustos y creencias religiosas, políticas, morales, económicas y culturales. Por ejemplo, no todas las



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



personas tienen el mismo concepto de Dios, ni creen en la misma religión

- Falta de información adecuada y completa frente a una situación. Cuando se presenta un conflicto o dificultad algunas personas reciben solamente una versión de los hechos y con ella toman partido o decisiones, desconociendo el resto de versiones o aspectos de esa determinada situación
- Fallas en la comunicación interpersonal. Cuando la información que una persona le brinda a otra no es clara y quien la recibe no manifiesta que no entendió puede actuar de manera equivocada y provocar un conflicto. También cuando una persona agrega, inventa o pone en boca de otros palabras que no han mencionado, se rompe el buen curso de la comunicación. Por ejemplo el famoso y antiquísimo chisme
- Insatisfacción de necesidades. Cuando las personas no tienen oportunidades para suplir sus necesidades básicas o ejercer sus derechos pueden generar conflictos.

**¿Qué puede sentir una persona cuando tiene un conflicto?**

Mal genio

Tristeza

Euforia

Depresión

Desesperación

Problemas de salud

Angustia



**PROFAMILIA Joven**

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**PERO... ¡Un conflicto también puede ser una oportunidad!**

Continuamente las personas se enfrentan a situaciones problemáticas y pueden asumir diferentes actitudes:

- Evadir la situación
- Asumir el conflicto en forma violenta y combativa
- Enfrentar el conflicto y resolverlo de manera constructiva, creativa y pacífica.

## ¿Cómo resolver un conflicto?

Cada persona puede elegir la forma de solucionar sus conflictos. Lo importante es que puedan resolverse de manera positiva para las personas involucradas.

## No se resuelve el conflicto con...

Violencia

Gritos, histeria y malas palabras

Ignorándolo

Encerrándose a llorar

Quedándose callado/a

Esperando a que se solucione solo

Buscando soluciones mágicas

## Se puede resolver positivamente el conflicto...


Analizando el problema, buscando información y alternativas de solución de manera pacífica.

Buscando lugares o personas que puedan ofrecerte ayuda.

Reconociendo que la angustia, el enojo y la desesperación no contribuyen a la solución del conflicto.



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS




Los conflictos no deben asustar a las personas, porque también las ayudan a crecer y pueden ser positivos o negativos dependiendo de la habilidad de la persona para resolverlos.

## Una forma prudente de resolver el conflicto puede ser:

- Identificar el conflicto
- Tratar de conocer las causas que lo generaron
- Buscar posibles alternativas de solución, es decir si lo puedes resolver solo/a o necesitas ayuda de otras personas
- Fijar metas que deseas lograr con respecto al conflicto
- Hacer un listado de posibles soluciones en el que destagues aspectos positivos, negativos y consecuencias
- Revisar herramientas y elementos que tienes a tu disposición para resolver el conflicto
- Aplicar las posibles soluciones

## Ideas clave en la resolución de conflictos

- 
- Aprender a negociar, es decir llegar a acuerdos justos para cada una de las partes
  - Aprender a escuchar otras posiciones, así sean diferentes a las propias
    - Construir con el otro, trabajar en equipo
    - Conocer tus derechos y los de las otras personas
    - Respetar los puntos de vista de otros/as

## Entonces... ¡Un conflicto también puede ser una oportunidad!

- Una oportunidad para mejorar las condiciones de vida
- Una oportunidad de aprender
- Una oportunidad para conocerse y conocer a otras personas
- Una oportunidad para liberar las cargas que comúnmente llevamos
- Una oportunidad para reconocer que también podemos equivocarnos



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

# Profamilia

## Joven

Promueve y defiende los derechos  
sexuales y reproductivos de  
los y las jóvenes

LÍNEA GRATUITA  
NACIONAL  
01 8000 1 10900

Página web

[www.profamilia.org.co/profamiliajoven](http://www.profamilia.org.co/profamiliajoven)

Correo electrónico

[info@profamilia.org.co](mailto:info@profamilia.org.co)

La página web de PROFAMILIA Joven te permite acceder a información completa, sencilla y ágil sobre sexualidad y todos los temas relacionados. También puedes encontrar videos educativos y publicaciones, noticias y actualidad, programas especiales y redes de jóvenes. A través de esta página puedes consultar y preguntar las dudas e inquietudes que tengas, pues un experto te las responderá.

**PROFAMILIA Joven** 