



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Financiado por:



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



A veces, en las relaciones con los demás o con uno mismo, hay desacuerdos o conflictos por lo que es necesario aplicar una serie de pautas para resolver los problemas y que nos ayudarán a saber qué pasa, a evitar el desánimo y la frustración, a controlar la situación y a reaccionar con calma. El conflicto en sí mismo no ha de ser considerado como negativo, sino como oportunidad para mejorar, enriquecernos y crecer.

Los pasos a seguir serían:

1. Decir cuál es el problema de forma clara.
2. Decir cuál es la meta que queremos conseguir (objetivo).
3. Decir todas las soluciones que se nos ocurran para resolver el problema.
4. Buscar las ventajas e inconvenientes de cada solución.
5. Puntuar según esas consecuencias cada posible decisión.
6. Ordenar de mejor a peor las soluciones.
7. Elegir la mejor solución.
8. Poner en práctica la solución.
9. Si no funciona la solución, ver qué falla.