



[VOZ] **LUCÍA TODD** CON PROPÓSITO]

5 Claves para mejorar el manejo de los conflictos



Los conflictos forman parte natural de la vida. Aparecen en la familia, en el trabajo, en la pareja e incluso dentro de nosotros mismos.

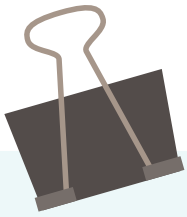
Muchas veces no surgen por la gravedad de un problema, sino por la forma en que los interpretamos, comunicamos o reaccionamos ante ellos. Un comentario mal entendido, una presunción o la necesidad de tener la razón pueden provocar que una diferencia pequeña se convierta en una tensión mayor.

A lo largo de mi trabajo en temas de resolución de conflictos he observado algo que se repite con frecuencia: cuando las personas logran detenerse un momento para observar lo que está ocurriendo, sus emociones, sus interpretaciones y la forma en que se están comunicando, el conflicto cambia.

Esta guía reúne cinco ideas simples que pueden ayudarte a mirar los desacuerdos con mayor claridad.

Utiliza estos ejercicios como una forma de observar mejor lo que sucede cuando aparece un conflicto y para desarrollar herramientas que te ayuden a manejarlo de una manera más constructiva.





ESTE WORKBOOK PERTENECE A:

ANTES DE EMPEZAR

Tres cosas importantes sobre los conflictos

1. No todos los conflictos son negativos

Muchos conflictos aparecen cuando algo importante necesita ser dicho. Evitarlos por completo no siempre es posible ni deseable. Lo importante es aprender a manejarlos.

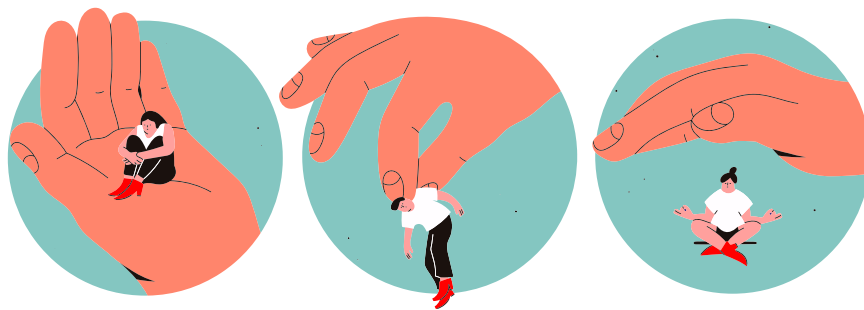
2. La mayoría de los conflictos escalan por la interpretación que le damos.

Lo que creemos que el otro quiso decir muchas veces pesa más que lo que realmente ocurrió.

3. Escuchar suele ser más difícil que hablar

En una discusión, muchas personas escuchan solo para responder. Escuchar con presencia y atención, activamente cambia la dinámica de una conversación.

Estas cinco herramientas buscan ayudarte a observar mejor lo que ocurre cuando aparece un conflicto.



PRIMERA CLAVE

Antes de resolver un conflicto, hay que entenderlo.

Con frecuencia reaccionamos antes de comprender lo que realmente está ocurriendo. Este ejercicio busca describir el conflicto con claridad.

Piensa en un conflicto reciente y responde las siguientes preguntas:

Contexto

¿Dónde y cuándo ocurrió el conflicto?

¿En qué ámbito se presentó? (familiar, laboral, pareja, personal)

Personas involucradas

¿Quiénes participan en el conflicto?

¿Qué relación tienes con esas personas?

Hechos

Describe brevemente lo que ocurrió.

Emociones

¿Qué emociones experimentaste durante el conflicto?

¿Puedes identificar qué miedo o preocupación estaba detrás de esa emoción?

Necesidades

¿Qué necesitabas en esa situación?

¿Qué crees que necesitaba la otra persona?

Muchas veces el conflicto no surge solo por lo que ocurre, sino porque necesidades importantes no están siendo escuchadas.

SEGUNDA CLAVE

El poder de la interpretación

Dos personas pueden vivir la misma situación y entenderla de manera completamente distinta.

Los conflictos suelen intensificarse cuando asumimos como verdaderas nuestras interpretaciones.

Reflexiona sobre el conflicto que describiste.

¿Qué supusiste sobre las intenciones de la otra persona?

¿Qué pensamientos o creencias aparecieron automáticamente en tu mente?

Ahora intenta observar la situación desde otra perspectiva.

¿Qué otras explicaciones podrían existir para lo que ocurrió?

¿Qué necesidades o preocupaciones podrían estar motivando el comportamiento de la otra persona?

Finalmente escribe:

¿Qué aprendizaje puedes obtener de esta situación?

1.

2.

Cambiar la interpretación no significa negar lo que ocurrió. Significa ampliar la mirada.

TERCERA CLAVE

Del enojo a la claridad

El enojo suele aparecer cuando sentimos que algo importante ha sido vulnerado: respeto, reconocimiento, seguridad o justicia.

En lugar de reprimirlo o descargarlo de forma impulsiva, podemos usarlo como una fuente de información.

Ejercicio

Escribe una carta dirigida a la persona o situación que generó tu enojo.

Exprésate con total honestidad. No necesitas cuidar la forma ni compartir esta carta con nadie.

Mientras escribes, intenta identificar:

¿Qué fue lo que realmente te dolió?

¿Qué miedo estaba presente en ese momento?

¿Qué necesidad tuya no estaba siendo atendida?

Muchas veces, detrás del enojo, hay una necesidad legítima que no ha sido reconocida.

CUARTA CLAVE

Aceptar lo que no puedes controlar

Uno de los momentos más difíciles dentro de un conflicto ocurre cuando intentamos cambiar algo que no depende de nosotros.

Este ejercicio te ayuda a distinguir entre lo que sí puedes hacer y lo que está fuera de tu control.

Escribe los elementos del conflicto en estas dos categorías.

Lo que puedo cambiar

Lo que NO está en mi control

Cuando dejamos de luchar contra lo que no podemos modificar, nuestra energía puede enfocarse en aquello que sí podemos transformar.

QUINTA CLAVE

Escuchar antes de responder

Muchas discusiones no escalan por el desacuerdo en sí, sino porque las personas sienten que no están siendo escuchadas.

La escucha activa es una de las herramientas más poderosas para disminuir un conflicto.

Si es posible, intenta tener una conversación con la persona involucrada.

Durante esa conversación:

- **Pregunta cómo vivió la situación.**
- **Escucha sin interrumpir.**
- **Evita preparar tu respuesta mientras la otra persona habla.**
- **Después de escuchar, intenta resumir lo que entendiste.**

Por ejemplo:

“Si te entiendo bien, lo que te hizo sentir frustrado fue...”

Este simple gesto suele cambiar por completo la dinámica de una conversación.

REFLEXIÓN FINAL

Resolver conflictos no significa ganar una discusión.

Muchas veces significa comprender mejor lo que está ocurriendo, reconocer nuestras propias emociones y abrir espacio para conversaciones más honestas y empáticas.

Las herramientas de esta guía no eliminan los desacuerdos —los desacuerdos siempre existirán— pero pueden ayudarte a gestionarlos con mayor claridad, serenidad y responsabilidad.

Cada vez que eliges escuchar, reflexionar antes de reaccionar o intentar comprender la perspectiva del otro, estás sumando a un propósito mayor: relaciones más sanas y entornos más constructivos.

Gracias por tomarte el tiempo de hacer este ejercicio.



@luciatodd



@lucia_todd



luciatoddl

www.luciatodd.com