

RESOLVIENDO CONFLICTOS

Si se encuentran en medio de un conflicto y desean sanar las heridas que se han hecho, las siguientes sugerencias se han probado efectivas:

- Uno de los dos (ojalá no sea la misma persona siempre) da el primer paso diciendo: **"tenemos que hablar, hay algo que no anda bien entre nosotros, sabemos que hay heridas y debemos sanarlas"**.

Al igual que las heridas físicas las heridas emocionales también duelen al curarlas así que cuando tengan que resolver un conflicto recuerden lo siguiente:

El ofendido/a:

- Debe enfocarse en expresar sus sentimientos usando frases que empiezan con "me" como: "Me sentí ofendido(a), humillado(a), cuando dijiste (o hiciste)...porque pienso (o creo)..."

El ofensor/a:

- Debe escuchar sin interrumpir, deje que la otra persona se desahogue (llore, hable y exprese sus sentimientos).
- No se defienda diciendo "tu tuviste la culpa", "me hiciste enojar" o "no deberías de ..."
- Repetir lo que escuchó para aclarar el entendimiento y asegurarse que escuchó bien.
- Aceptar que aunque no fue su intención lastimó a su pareja.
- Aceptar responsabilidad por sus acciones.

- Decir "me voy a esforzar para que esto no suceda otra vez".
- Pedir perdón aunque piense que no fue su intención ofender o no fue su culpa. "No te quería haber ofendido, ¿me perdonas?"
- Ganar el perdón y confianza de su pareja si no lo puede perdonar de inmediato.

RECUERDEN

- Enfocarse en el problema actual sin traer problemas pasados.
- Buscar soluciones en que los dos estén de acuerdo.

EVITEN

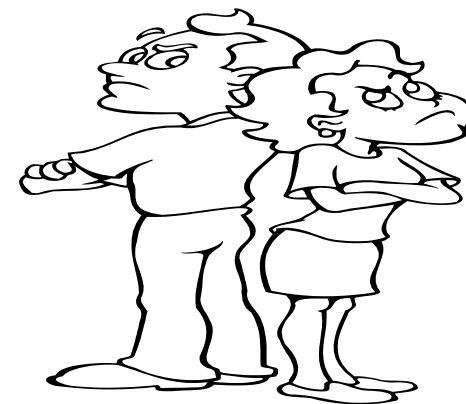
- Llamarse nombres denigrantes (tonto, retardado, flojo, etc.)
- Culpar o buscar un culpable, solo busque una solución.
- Usar el lenguaje "Tú" (Ej. Tú siempre...o Tú nunca...). Es mejor usar el lenguaje "Yo".
- Usar violencia o abuso de ninguna forma (Ej. físico, verbal o emocional).

DIÓCESIS CATÓLICA DE DALLAS
MINISTERIO MATRIMONIAL

REV. 7/00

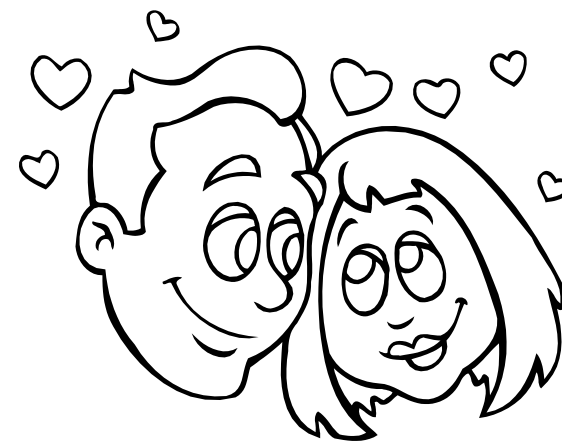
CONFLICTO

¿PORQUE NO ES BUENO?



CONFLICTO

¿PORQUE ES BUENO?



¡CONFLICTOS!

Queremos evitarlos pero en realidad estamos rodeados por el conflicto.

El conflicto es universal, inevitable – y tan viejo como el ser humano. Inicia cuando nuestras necesidades, deseos, valores e ideas chocan con las necesidades y valores de los demás.

- ¿Las vacaciones familiares deberán ser en la playa o en las montañas?
- ¿Deberías seguir tu carrera como músico o como ingeniero, tal como lo desean tus padres?

La palabra “conflicto” se deriva de la palabra “conflictus,” en Latín, que significa chocar. En este chocar tanto hay potencial para el progreso, como para el desastre.

Por si solo, el conflicto no es un problema. Resulta en problema cuando radica el egoísmo. “Yo quiero, lo que quiero, cuando lo quiero”, en vez de esforzarse en buscar una manera para dialogar las diferencias.

Es una preocupación desmedida de si mismo lo que lleva a la discusión y resentimiento, tanto que termina el amor y lo que muchas veces es consecuencia del conflicto.

Pero el conflicto no es tan malo, no es algo que debe evitarse siempre. En las sagradas escrituras vemos como Jesús con frecuencia esta rodeado por el conflicto y no huye de el.

¿QUE ES BUENO DEL CONFLICTO...?

Imagínense una vida sin retos, sin diferencias de opinión, o ideas opuestas o diversas metas – una vida sin conflicto. Quizás fuera una vida muy aburrida.

Una discusión, desacuerdo o un conflicto entre individuos o grupos puede ser una experiencia positiva...

- Motiva a descubrir habilidades ocultas y desarrollar nuevas.
- Motiva una manera nueva de enfrentar los problemas.
- Estimula su interés en la comunidad y el mundo.
- Lo hace aclarar y evaluar sus puntos de vista.
- Promueve su propio crecimiento.
- Limpia el aire y le permite acercarse a los demás.

...Y QUE TIENE DE MALO?

Tan bueno y aún saludable que puede ser el conflicto, también, puede causar mucho dolor, si se deja sin resolver o no es manejado adecuadamente...

- Resulta en dolor y resentimiento.
- Intensifica el coraje y descontento.
- Causa exceso de estrés.
- Crea riñas entre las personas.
- Escala los incidentes menores a graves problemas.
- Lo lleva a la violencia física.

Al tratar de resolver un conflicto, recuerden que la otra persona tiene sentimientos, preocupaciones, necesidades y diferentes puntos de vista – alguien hecho a imagen de Dios que merece respeto.

“...vivir de acuerdo con la vocación que han recibido. Sean humildes, amables, pacientes, y sopórtense unos a otros con amor. Mantengan entre ustedes lazos de paz, y permanezcan unidos en el mismo espíritu...”
(Efesios 4: 1-3)