

EP: 270

Título: Cómo Resolver Conflictos. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

9 CLAVES PARA RESOLVER CONFLICTOS Y VIVIR PARA CONTARLO

4. Abre líneas de _____.

“Es fácil que te guste alguien cuando le conoces bien.”

—John C. Maxwell

Llevar a cabo el punto 3 (_____) automáticamente abre el camino para tener una comunicación efectiva. Cuando las personas se sienten escuchadas y _____, las emociones de tensión disminuyen.

Si te encuentras con alguien que no está _____ listo para entrar en el tema, dale su _____. Luego, busca el mejor momento para hablar.

Ponlo en práctica: Comparte algo _____ para construir confianza y animar a la otra persona a hacer lo mismo.



El conflicto que no se resuelve, es el conflicto que no se _____.

5. Sé _____ y transparente.

La honestidad construye confianza y facilita la resolución de conflictos.

Tu primera motivación al tener conversaciones difíciles debe ser que la _____ mejore, por lo que ser honesto y transparente no debe ser una excusa para desahogarte. Usa tus palabras con _____.

Siempre toma unos minutos antes de entrar en la conversación difícil y asegúrate de que tus emociones y pensamientos estén _____ y de que tienes una _____ de conciliación. Evita iniciar la conversación con una actitud de prejuicio o predisposición.

Ponlo en práctica: Inicia la conversación con una declaración honesta sobre cuánto te _____ resolver el conflicto y estar bien con la otra persona.

Recuerda: Tener diferencias de opinión o ver algo distinto a otro está bien; entrar en _____ por ello, no.

6. **Sé amable y** _____.

No se trata de ganar o perder, sino de encontrar una solución que _____ a ambas partes.

Nunca pierdes cuando tomas el camino alto de amabilidad y el amor. Puede que alguien tome _____ de tu amabilidad, pero a largo plazo estarás feliz porque hiciste lo _____.



La mayoría de los conflictos que tenemos, no valen la pena.

A veces, “ganar” es ceder en la discusión para que el conflicto pueda tener solución.

Ponlo en práctica: Usa frases como "Entiendo cómo te sientes" o "Aprecio tu _____" para mostrar _____ y consideración hacia la otra persona.

Respuestas: Comunicación, Busca el entendimiento, comprendidas, emocionalmente, espacio, personal, habla, honesto, relación, sabiduría, estables, actitud, interesa, conflicto, considerado, beneficie, ventajas, correcto, perspectiva, respeto.

EP: 270

Título: Cómo Resolver Conflictos. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

9 CLAVES PARA RESOLVER CONFLICTOS Y VIVIR PARA CONTARLO

4. Abre líneas de comunicación.

“Es fácil que te guste alguien cuando le conoces bien.”

—John C. Maxwell

Llevar a cabo el punto 3 (Busca el entendimiento) automáticamente abre el camino para tener una comunicación efectiva. Cuando las personas se sienten escuchadas y comprendidas, las emociones de tensión disminuyen.

Si te encuentras con alguien que no está emocionalmente listo para entrar en el tema, dale su espacio. Luego, busca el mejor momento para hablar.

Ponlo en práctica: Comparte algo personal para construir confianza y animar a la otra persona a hacer lo mismo.



El conflicto que no se resuelve, es el conflicto que no se habla.

5. Sé honesto y transparente.

La honestidad construye confianza y facilita la resolución de conflictos.

Tu primera motivación al tener conversaciones difíciles debe ser que la relación mejore, por lo que ser honesto y transparente no debe ser una excusa para desahogarte. Usa tus palabras con sabiduría.

Siempre toma unos minutos antes de entrar en la conversación difícil y asegúrate de que tus emociones y pensamientos estén estables y de que tienes una actitud de conciliación. Evita iniciar la conversación con una actitud de prejuicio o predisposición.

Ponlo en práctica: Inicia la conversación con una declaración honesta sobre cuánto te interesa resolver el conflicto y estar bien con la otra persona.

Recuerda: Tener diferencias de opinión o ver algo distinto a otro está bien; entrar en conflicto por ello, no.

6. Sé amable y considerado.

No se trata de ganar o perder, sino de encontrar una solución que beneficie a ambas partes.

Nunca pierdes cuando tomas el camino alto de amabilidad y el amor. Puede que alguien tome ventaja de tu amabilidad, pero a largo plazo estarás feliz porque hiciste lo correcto.



La mayoría de los conflictos que tenemos, no valen la pena.

A veces, “ganar” es ceder en la discusión para que el conflicto pueda tener solución.

Ponlo en práctica: Usa frases como "Entiendo cómo te sientes" o "Aprecio tu perspectiva" para mostrar respeto y consideración hacia la otra persona.