



Para que puedas cuidar tu ambiente laboral, te mostramos cómo evitar y resolver conflictos.

Los conflictos son situaciones inevitables en el trabajo, por lo que su adecuada gestión es un aspecto importante en las empresas. Es necesario, es necesario estar preparado para enfrentarlos y solucionarlos, identificando las causas que generan el conflicto y las personas o partes involucradas en el mismo.

¿POR QUÉ SE PUEDEN GENERAR LOS CONFLICTOS?

Mala comunicación.

Una o ambas partes no ha expresado bien lo que quería decir o ha entendido mal lo que la otra ha expresado.



Problemas de relación

por dificultades de entendimiento entre distintas personalidades.



Necesidades incompatibles

Cuando lo que necesita una parte afecta lo que requiere la otra parte.



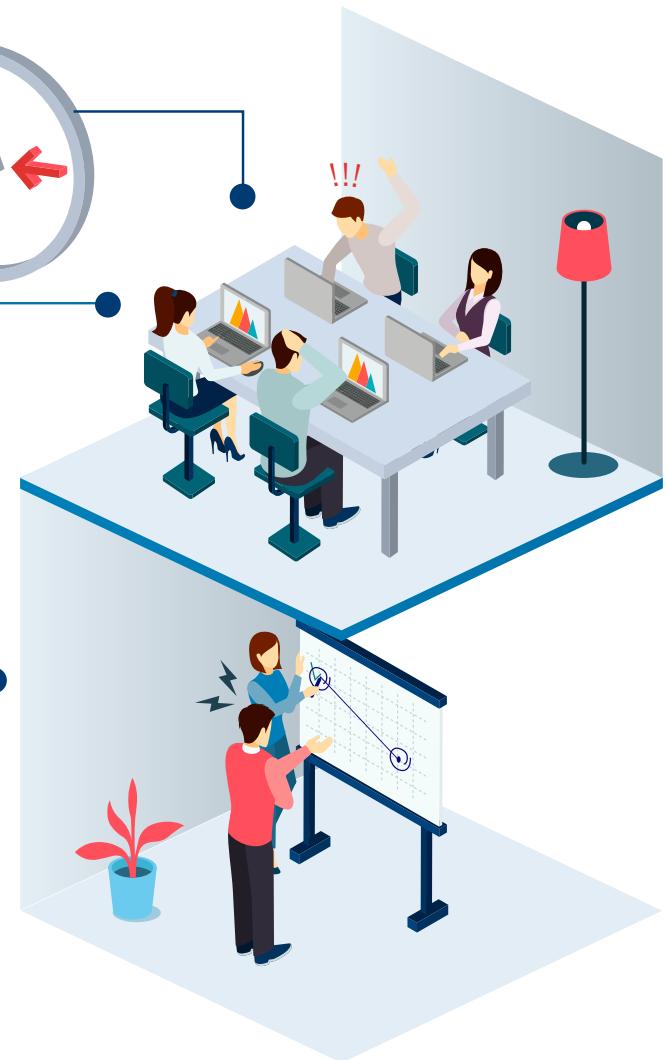
Diferencia de valores y opiniones.

Cuando una situación es percibida de manera diferente entre las partes y ocasiona situaciones de conflicto.



CONSEJOS PARA MANEJAR CONFLICTOS

- **Sé consciente de cómo te sientes y maneja tus emociones.** Posturas defensivas, ansiedad, enfado o culpa, influyen en cómo valoras y afrontas las situaciones laborales.
- **Evita buscar culpables** o ver a la otra parte como un "contrario".
- **habla con la persona o parte involucrada lo antes posible**, y evita que el conflicto crezca en el tiempo.
- **Mantén una comunicación adecuada basada en el respeto y en la escucha**, centrándote en información objetiva y evitando las percepciones subjetivas.
- Identifica los **puntos de acuerdo y de desacuerdo**.
- Desarrolla en conjunto una **estrategia para resolver el problema**.



Es indispensable mantener una comunicación adecuada basada en el respeto y la escucha, e identificar las causas de los conflictos para evitar que se repitan.

