

Buscar el momento adecuado, redefinir objetivos y comunicar las necesidades, claves para la gestión de conflictos según Quironprevención

Los expertos en Psicología de la empresa líder en prevención de riesgos laborales comparten sus recomendaciones para seguir un camino efectivo, abordando los desafíos cotidianos a los que se enfrentan las personas en el día a día

Los conflictos son una parte inevitable de la vida y están presentes en cualquier ámbito, desde el trabajo hasta las relaciones personales e incluso en situaciones cotidianas. Estos aparecen cuando dos o más personas tienen diferencias en opiniones, intereses o necesidades. Aunque muchas veces los conflictos son percibidos de manera negativa, también representan una oportunidad para el crecimiento y el cambio si se gestionan adecuadamente.

La gestión eficaz de conflictos es esencial para reducir el impacto negativo que estos puedan generar. Desde la tensión emocional hasta la pérdida de productividad en el ámbito laboral, la capacidad para manejar estos desacuerdos puede marcar la diferencia entre una solución constructiva o el agravamiento de la situación. En este sentido, el equipo de Psicología de Quironprevención considera imprescindible tomar en cuenta una serie de pasos que pueden ser determinantes para lograr una gestión exitosa.

En primer lugar, uno de los errores más comunes al enfrentar un conflicto es abordarlo en el momento equivocado. Elegir el instante adecuado, no solo facilita la comunicación entre las partes, sino que también permite crear un ambiente de confianza y comprensión. Además, también resulta clave generar un espacio donde solo las partes implicadas puedan expresarse con el tiempo necesario para abordar las diferencias sin interrupciones.

Asimismo, los conflictos provocan que muchas personas tengan una respuesta emocional intensa, lo que dificulta el diálogo constructivo. Por ello, Quironprevención subraya la importancia de dar tiempo y, si es necesario, retrasar la conversación para que ambas partes puedan interactuar desde un estado emocional más calmado que facilite el entendimiento mutuo.

Por otro lado, es común pensar que el objetivo de un conflicto es tener la razón, lo cual puede intensificar el desacuerdo. Sin embargo, redefinir el objetivo y enfocarse en encontrar una solución beneficiosa para ambas partes permite pasar de la competición a la colaboración. Este nuevo enfoque flexibiliza las opiniones y facilita encontrar puntos en común. Sin embargo, poner en práctica la escucha activa es primordial para llegar a acuerdos.

Uno de los mayores obstáculos en la resolución de conflictos es la suposición que la otra persona tiene intenciones negativas. Para evitar malentendidos, el equipo de expertos de Quironprevención aconseja utilizar mensajes para expresar percepciones sin culpar a la otra parte. Frases como ‘siento

que...', 'me parece que...' o 'creo que...', abren la puerta a una discusión basada en las vivencias personales en lugar de ataques, lo que permite a la otra parte aclarar su postura y evitar la escalada del conflicto.

Durante la gestión del conflicto, una comunicación clara es necesaria para resolverlo de forma eficaz. No solo es importante expresar el problema, sino también los objetivos y las razones detrás de las preocupaciones. En consecuencia, explicar por qué una solución es importante y cómo puede beneficiar a la relación o situación en cuestión ayuda a que la otra parte entienda mejor la perspectiva. Al final de la conversación, preguntar a la otra persona cómo percibe lo que se ha dicho es útil para asegurarse que no haya malentendidos.

Datos de contacto:

Quirónprevención
Quirónprevención
911221452

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>