



Resolución de conflictos

Definición

La resolución de conflictos se refiere al proceso mediante el cual dos o más partes, con puntos de vista, intereses o necesidades contrapuestos, llegan a una solución mutua, sin recurrir a la violencia ni la agresión. Este proceso implica comprender los problemas, una comunicación abierta y la búsqueda de un acuerdo o una solución aceptable para todos los involucrados. En la adolescencia, los conflictos pueden surgir por diversas razones: diferencias de opinión, presión social o dificultades para comunicarse con los padres.

La adolescencia es un período en el que los jóvenes comienzan a forjar su identidad, a establecer relaciones sociales más complejas y a aprender a gestionar conflictos. Durante esta etapa, los adolescentes pueden enfrentar conflictos con sus compañeros, sus padres o incluso consigo mismos. Resolver estos conflictos eficazmente es esencial para establecer buenas relaciones y lograr la integración social.

¿Cómo afecta a los adolescentes?

Los adolescentes que desarrollan habilidades de resolución de conflictos son menos propensos a incurrir en comportamientos agresivos o abusivos y serán más capaces de manejar el estrés y las presiones sociales. Aprenderán a negociar y a llegar a acuerdos, algo esencial en un mundo cada vez más diverso y complejo.

Por el contrario, la falta de habilidades para la resolución de conflictos puede tener efectos negativos significativos en los adolescentes. Un adolescente que no sabe cómo gestionar los conflictos puede recurrir a comportamientos impulsivos, agresivos o pasivos, lo que puede conducir al aislamiento social y al deterioro de las relaciones interpersonales.





Resolución de conflictos e inclusión social

Resolver conflictos de manera efectiva es esencial para establecer buenas relaciones y para la integración social.

Un adolescente que sabe cómo afrontar situaciones conflictivas tendrá mayor capacidad para adaptarse a diversas situaciones sociales y cooperar con quienes le rodean. Podrá expresar sus puntos de vista con calma y respeto, lo que contribuirá a forjar relaciones de confianza y a aumentar la confianza en sí mismo.

Además, la falta de un enfoque constructivo ante los conflictos puede llevar a la perpetuación de un clima de tensión, incompreensión y desconfianza en los grupos sociales, y estos adolescentes pueden ser percibidos como incapaces de colaborar o resolver los problemas de manera madura.



¿Cómo afrontarlo?

- **Aprender una comunicación efectiva:** los adolescentes necesitan aprender a expresar sus sentimientos y opiniones sin volverse agresivos ni ponerse a la defensiva y a escuchar activamente los puntos de vista de los demás sin descartarlos por completo.
- **Manejo de emociones:** Durante un conflicto, las emociones pueden desbordarse. Los adolescentes necesitan aprender a controlar sus reacciones emocionales, respirar profundamente y calmarse antes de responder.
- **Encontrar soluciones ganadoras:** Los adolescentes deben aprender a buscar soluciones de compromiso, que satisfagan las necesidades de todos los involucrados en la mayor medida posible.
- **Ejercicios de negociación:** juegos de rol que implican negociar y resolver conflictos hipotéticos.





Preguntas de calentamiento

- ¿Cómo sueles reaccionar cuando alguien se enoja contigo?
- ¿Prefieres evitar el conflicto o afrontarlo directamente? ¿Por qué?
- ¿Recuerdas la última vez que tuviste un desacuerdo con alguien? ¿Cómo lo resolviste?
- ¿Por qué crees que ocurren conflictos entre las personas?
- ¿Crees que es posible tener un conflicto sin que nadie se moleste? ¿Por qué sí o por qué no?



Preguntas para debatir

- ¿Cuáles son algunas formas efectivas de calmarse durante un conflicto?
- ¿Cuál es la diferencia entre comprometerse y ceder?
- ¿Por qué es importante escuchar para resolver conflictos?
- ¿Qué papel juega la empatía en la resolución de conflictos?
- ¿Cómo puede alguien expresar sus sentimientos durante un desacuerdo sin poner a la otra persona a la defensiva?

Descubra más

- <https://www.investors.com/news/management/wisdom-to-live-by/conflict-end-with-targeted-resolutions/>
- <https://learnbywatch.com/3-maneras-de-resolver-un-conflicto-dorothy-walker-TED-institute/>
- <https://www.baamboozle.com/juego/875893>





AVISO LEGAL

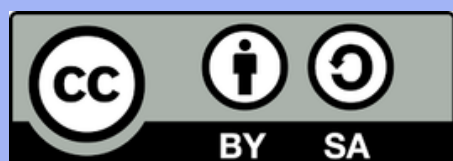
FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SON, SIN EMBARGO, RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL/DE LOS AUTOR(ES) Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA SE HACEN RESPONSABLES DE ELLAS.

AUTORES

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEO TEÓRICO “GEORGE MOROIANU”, PODERIO FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN.

ESTA PUBLICACIÓN SE HA REALIZADO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS+ ‘YOUR BEST VERSION’, NÚMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

ATRIBUCIÓN, COMPARTIR EN LA MISMA CONDICIÓN



(CC BY-SA): TIENES LIBERTAD PARA COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO), ASÍ COMO PARA ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR) EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL. EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE QUE CUMPLAS CON LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA SEGÚN LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

ATRIBUCIÓN: DEBE OTORGAR EL CRÉDITO CORRESPONDIENTE, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE REALIZARON CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO.

COMPARTIRIGUAL - SI REMEZCLAS, TRANSFORMAS O CONSTRUYES SOBRE EL MATERIAL, DEBES DISTRIBUIR TU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.

SIN RESTRICCIONES ADICIONALES: NO SE LE PODRÁN APLICAR TÉRMINOS LEGALES.



PODERIO
Training & Research