

# Los Líderes PREGUNTAN



Maryam Valera, Ph.D.

***E***stimada Dra. Varela:

***¿Cómo podemos gestionar los conflictos de forma sostenible?***

***Jorge R.***

Estimado Jorge:

La **gestión de conflictos de forma sostenible** tiene que ver con reconocer el conflicto existente, afrontarlo como algo natural y tratar de reconducirlo hacia formas de interacción menos destructivas, con el fin último de alcanzar una situación para su resolución. Para lograrlo, siempre es importante seguir estos 5 pasos:

**PASO 1.**

Reconocer el problema y adoptar una posición adecuada ante él.

**PASO 2.**

Definir el problema con precisión.

**PASO 3.**

Buscar soluciones.

**PASO 4.**

Evaluar las alternativas y elegir la opción más válida.

**PASO 5.**

Poner en práctica la decisión.

Ahora bien, pienso que lo que es importantes es respetar los **7 principios para la gestión de conflictos** que nos ayudan mantener nuestro equilibrio emocional

**1. Autonomía.** “Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán”. **2. Prevención de dependencias.** “No hagas por los demás aquello que ellos puedan hacer por sí mismos”. **3. Correspondencia o efecto bumerán.** “Todo lo que les haces a los demás también te lo haces a ti mismo”. **4. Reconocer la individualidad y la diferencia.** “No hagas a los demás lo mismo que quieres para ti: ellos pueden tener gustos distintos”. **5. Moralidad natural.** “No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti”. **6. Autoaplicación previa.** “No puedes hacer ni dar a los demás aquello que no te das a ti mismo”. **7. Limpieza relacional.** “Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que frenan nuestro crecimiento personal”.

Espero haber contestado tu inquietud, Jorge.

**Atentamente,**  
**Maryam Varela**

---

**“Si cada día nos arreglamos el cabello, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón ?”**

Gandhi

---