

## Habilidades para la vida Solución de problemas y conflictos

Los conflictos forman parte inevitable de la vida y de la convivencia; lo importante es nuestra actitud al asumirlos y nuestra habilidad para resolverlos es una oportunidad para aprender habilidades que nos permita relacionarnos con otras personas y desarrollar competencias de negociación, de empatía, respeto, negociación, escucha y toma de decisiones, entre otras.

Los conflictos surgen debido a una variedad de razones diferentes; es importante que sepamos definir la propia posición e intereses en el conflicto y entender aquellos de la otra persona o grupo en conflicto.



La habilidad de resolver problemas y conflictos se hace necesario que se tenga claro ¿qué es lo que pasa?, establecer una comunicación con la o las personas con quien se tiene el conflicto, buscar diferentes ideas y posibilidades de solución, para poder escoger la mejor solución, es posible tener una tercera persona que pueda mediar la situación conflictiva, explorar y escoger las mejores alternativas y sobre todo situaciones que puedan ser estresantes.

Esta habilidad para manejar las adversidades de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Es fundamental que desde la infancia se desarrollen habilidades para negociar, debido a que vivimos en sociedad y en ocasiones lo que deseamos o necesitamos se opone a lo que otras personas necesitan o desean. Es entonces cuando se debe llegar a un acuerdo sobre lo que se puede hacer para que ambas partes obtengan algún beneficio.

Lo primero será recordar que hay cuatro posturas básicas:

- Yo gano, tú pierdes.
- Yo pierdo, tú ganas.
- Yo pierdo, tú pierdes.
- Yo gano, tú ganas.

Es importante, en general, tener como meta que ambas partes ganen. Se debe considerar si los acuerdos y las reglas negociadas propician ganancias o beneficio comunes.

El método “nadie pierde” implica buscar soluciones a través del diálogo y la negociación. Con esto quienes integran la familia ganan, ya que la solución debe ser aceptada por todas las partes.

- Ref - Zamora, P. El camino del éxito. Padres de éxito. Programa de superación. México, Ibalpe editores. (1998).  
- Rostros y voces FDS, A.C. (2007). Ocúpate. Programa educativo de habilidades para la vida. México, 1987  
- Caballo, V Manual de Habilidades sociales. México: Siglo XXI. 1993.  
- Organización Mundial de la Salud. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza. 1999

San Salvador, 19 de enero de 2022.