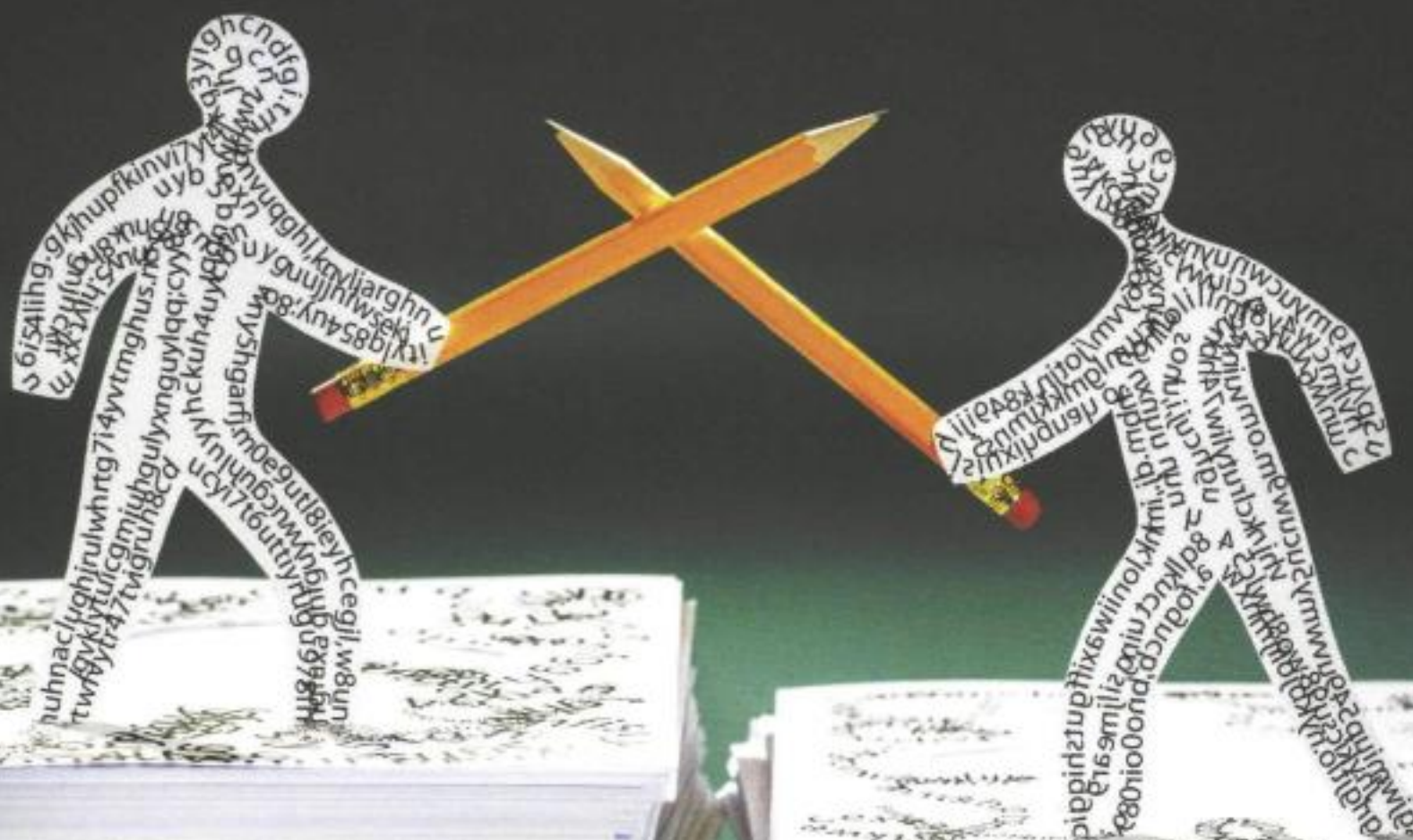


El que se enoja pierde



Los conflictos de la convivencia diaria con los colegas en la oficina, lo mismo que en otras áreas de nuestra vida, son inevitables. ¿Tú cómo los solucionas?

POR KARINA RODRÍGUEZ CHIW

Aunque en el trabajo seamos de los que queremos 'llevar la fiesta en paz', a veces tendremos desacuerdos e inconformidades con nuestros compañeros, e incluso con nuestro jefe. Ya que cada individuo es único y diferente de los demás. ¡Simplemente irrepetible!

Según haya sido la educación que recibimos, las experiencias vividas y nuestra muy particular forma de percibir el mundo y de sentir, es como vamos conformando nuestra manera de pensar y de actuar. Es por eso que no siempre concordamos con quienes nos rodean y, en ocasiones, surgen desavenencias. Pero ¿cuál sería la mejor actitud ante esas diferencias?

¿COMO CAVERNÍCOLA?

A la hora de enfrentar un conflicto, la mayoría de las personas de manera automática deciden evadir o pelear. Esto se debe a que se rigen por la parte más primitiva del cerebro, conocida como 'el cerebro reptiliano': es una cuestión biológica que hace que ante una situación que nos confronta y provoca conflicto reaccionemos enfrentando con la lucha y con la contienda; o huyendo y evadiendo.

Es común en cualquier relación, ya sea con nuestra pareja, amigos, vecinos, padres, hijos y familiares; o compañeros de trabajo, afirma la psicóloga Martha Ortiz, especialista en terapia de contención y consultora privada del Instituto Prekop México, fundado en 2001.

Lo malo es que si evadimos las diferencias y conflictos que tenemos con otras personas corremos el riesgo de que 'la relación se desgaste; y, al pelear, en lugar de encontrar una solución, se genera rencor, resentimiento y enojo contra el otro, y esto no nos ayuda a resolver el conflicto', advierte la psicóloga Ortiz.

En el mundo de la psicología, la evitación es un mecanismo de defensa que se usa para no sentir angustia, ansiedad o sentimientos de inferioridad, y para no ocasionar problemas.

CUANDO SE PRESENTA UN CONFLICTO, LA MEJOR ACTITUD ES ENFRENTAR NO EVADIR O PELEAR.

Si quieres actuar de manera positiva ante un conflicto debes aprender a utilizar tus recursos internos.

"Todos poseemos una serie de fortalezas que son parte de nuestra personalidad. A estas se suman las normas que nos dieron en nuestra familia, nuestras propias experiencias que nos ayudan a crecer, así como la capacidad de conciencia y autoobservación con la que contamos para descubrir qué estamos haciendo bien o mal", comenta la especialista.

¿LA EVITACIÓN?

Trata de un mecanismo de defensa que se usa para no sentir angustia, ansiedad o inferioridad.





SI TE DEJAS LLEVAR POR TUS IMPULSOS, REACCIONARÁS CON VIOLENCIA Y ENOJO.

Todas estas fortalezas, normas, experiencias y capacidades dependen de la edad y madurez de cada persona.

¡CONTROLA TUS IMPULSOS!

Si te dejas llevar por tus impulsos, es decir, por el 'cerebro reptiliano' y actúas de manera primitiva, lo único que harás será reaccionar con violencia, enojo, golpes, menosprecio, indiferencia o manipulación.

Lo anterior te llevará a generar culpa en la otra persona, responsabilizar al otro de lo que sientes, con frases como: "¿por qué me haces esto?" o "tú me haces sentir mal".

Lo mejor es "confrontar, pararse ante una situación y ponerle nombre a lo que está pasando, sentarte a negociar, hacer nuevos acuerdos, buscar distintas alternativas de solución, descubrir qué se está haciendo bien o mal. La idea es no evadir", asevera la psicóloga Ortiz.

¿Qué recursos puedes aprovechar para mejorar tus relaciones? Según los especialistas hay dos herramientas básicas de las que puedes echar mano:

- **Consciencia.** Es la capacidad de ser consciente de tus actos y de lo que te sucede. Si estás consciente de que tu forma automática de reaccionar ante el conflicto es luchando, agrediendo o evadiendo.
- También te darás cuenta de las consecuencias que podrías tener con estas actitudes, como perder tu trabajo, una relación cercana e importante o enfrentar conflictos con la autoridad por tus reacciones impulsivas y fuera de control.
- **Redes de apoyo.** Pueden ser: familiares, sociales, terapéuticas, espirituales. En ellas puedes buscar ayuda y orientación para estar mejor contigo mismo y con los demás. Te permiten tener una perspectiva diferente de un conflicto o problema que estás viviendo de cerca y que a veces no alcanzas a advertir.

Otro recurso infalible es aprender a escuchar. La 'escucha activa' te acerca y te relaciona, te da mayor claridad y te permite vincularse con los demás.

Es la manera inteligente de escuchar antes de hablar, con atención y respeto, para entender los sentimientos de la otra persona y así evitar reaccionar o contraatacar de manera violenta.

Esto nos ayuda a encontrar una solución adecuada y positiva al conflicto. Para lograrlo, guarda silencio y reflexiona antes de hablar, escucha y analiza.

"Solo cuando te callas y escuchas puedes entender la postura de la otra persona. Después podrás elaborar ideas, mensajes cortos y bien estructurados para hablar sin atacar, sin violentar y para que juntos busquen alternativas para una solución", sugiere atinadamente la especialista.



NO HAGAS DRAMA

Si tu jefe te exige quedarte horas extras en tu trabajo sin remunerarte ese tiempo o alguno de tus compañeros de equipo te deja toda la carga laboral, y tú no dices nada, es que quizás te resulta difícil poner límites.

De acuerdo con la psicóloga Gabriela Estrada González, coordinadora de la carrera de psicología en la Universidad del Valle de México, campus Tlalpan, los límites deben estar presentes en cualquier relación donde haya dos individuos, ya que estos van a indicar qué es lo correcto o lo incorrecto, lo que se puede o no hacer.

"Son normas que marcan un orden de funcionamiento y su principal característica es que son necesarios y convenientes para poder adaptarnos y convivir a nivel social", señala la especialista.

Los límites te ayudan a definir y hacer respetar tus alcances físicos, intelectuales y emocionales de manera clara y asertiva con las personas con quienes te relacionas en el trabajo, la escuela, la familia o con tu pareja. Si no los estableces siempre, los demás tomarán ventaja de la relación. Pondrán en primer lugar sus intereses, gustos y deseos sin tomar en cuenta los tuyos; ni siquiera considerarán si te lastiman o afectan con su conducta.

Al final, terminarás por sentir que das demasiado y que no te toman en cuenta, e incluso que abusan de ti. Para establecer tus propios límites debes tener muy claro qué quieres hacer, qué es lo que te conviene, ser congruente entre lo que piensas y todas las cosas en las que intervienes.

"Debes aprender a decir sí, pero también no, lo cual a veces cuesta mucho trabajo, sobre todo cuando estás involucrado en una relación afectiva, ya sea con una pareja, un familiar, un amigo o de tipo laboral", señala González.

NO RESOLVERÁS NADA SI...

- **Complaces (siempre).** Es como huir de los conflictos, ya que se busca terminar con la discusión actuando de manera indiferente con frases como: "está bien, lo que tú digas". Es como 'darle por su lado a la otra persona'
- **Eres agresivo.** Cuando amenazas al otro para 'ponerle punto final' a un problema, aunque no se haya resuelto. A menudo, esta actitud tiene como origen la baja tolerancia a las frustraciones
- **Cedes.** Cuando de manera habitual renuncias a tu punto de vista frente a los demás, tiene como trasfondo la baja autoestima. Suele suceder en el área laboral cuando una de las partes tiene una posición inferior a la otra y teme ser removida de su puesto
- **Compites con la otra persona para demostrar que tienes la razón,** aunque no sea así; sin tomar en cuenta los sentimientos y forma de pensar de los demás. Cuando se presenta, una de las partes siempre pierde
- **Manipulas.** Sucede de diferentes formas. Una de ellas es generando culpa en la otra persona con frases como: '¿por qué me haces esto?' o 'tú me haces sentir mal'; con lo cual buscas responsabilizar al otro de lo que sientes.

Cuida el cuándo, el cómo y el dónde hablar, para encontrar la solución a un conflicto. No siempre es conveniente que lo hagan las dos personas solas. Si el conflicto es grande se necesitará un facilitador. Una terapia ofrece ese espacio de contención, seguro y protegido, en el que el facilitador no esté involucrado. Así podrán replantear los argumentos de manera objetiva e imparcial para encontrar una solución. ■

ESCUCHA ACTIVA.

Es un recurso infalible que te acerca a los demás, te relaciona y favorece lazos estrechos.

