

# VITAMIN

Información vital sobre la salud  
en un minuto

## Maneras positivas de resolver los conflictos

Es inevitable que surjan desacuerdos en el hogar, en el trabajo, en el mundo virtual o en sus círculos sociales. Los conflictos son normales y esperables, y lo que realmente importa es cómo los maneja. Un mal manejo de los conflictos puede dañar sus relaciones. Estas son algunas maneras saludables de abordar los conflictos.

**Mantenga la calma.** En el momento de enojo, es posible que reaccione a una situación antes de pensarlo bien. Haga una pausa para respirar profundo y tranquilícese antes de empezar una discusión precipitadamente.

**No culpe ni acuse.** Analice el problema racionalmente. Use frases en primera persona, en lugar de segunda persona, cuando hable sobre el problema, para evitar culpar al otro.

**Escuche atentamente.** Preste atención mientras los demás expresan sus sentimientos e inquietudes. Reformule y repita lo que escuchó para demostrar que está escuchando.

**Demuestre empatía.** Reconozca y valide lo que la otra persona está diciendo. Conecte las frases con “y” en lugar de “pero”, que puede anular todo lo positivo que haya dicho antes.

**Explore las cuestiones subyacentes.** A veces un conflicto puede provenir de cuestiones no evidentes a simple vista. Llegar a la raíz del problema es fundamental para avanzar en la resolución de un conflicto.

**Busque puntos en común.** Concentrarse en los puntos de acuerdo, en lugar de los de desacuerdo, puede ayudarle a acercarse a una resolución. Este puede ser el puntapié inicial para encontrar formas de trabajar juntos en lo sucesivo.

**Concéntrese en las soluciones.** Resolver un conflicto no significa determinar quién tiene la razón y quién no. El objetivo es alcanzar una solución o un acuerdo razonable que funcione para todos.

**Acepte los desacuerdos.** Acepte que las perspectivas son diferentes. Responda de una manera que demuestre que comprende la perspectiva de la otra persona.

**Deje atrás el pasado.** Haga todo lo posible por perdonar y olvidar. Guardar rencor puede causar una tensión adicional y prolongar el conflicto.

Contigo paso a paso.®



Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company o sus afiliadas.

Esta información tiene fines educativos únicamente. No es asesoramiento médico. Consulte siempre a su proveedor de cuidado de la salud para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Life Insurance Company of North America, Cigna Life Insurance Company of New York (New York, NY), Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.

949207SP 12/21 © 2021 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.