

Conflictos en las Relaciones Interpersonales

Como seres interactuantes e inmersos en una sociedad que cada vez es más demandante de nuestro tiempo y nos exige una síntesis de nuestras actividades para lograr hacer más en menos tiempo, es muy común que se presenten conflictos en las relaciones interpersonales. Debemos considerar también todas aquellas influencias a las que estamos expuestos, tales como nuevas culturas a las que tenemos acceso, gracias a la globalización y las nuevas tecnologías, además de los medios masivos de comunicación y los contenidos manipulados que en ellos se manejan, donde el mensaje va dirigido a que “es más quien más tiene” y “quien tiene poder es superior a los demás”.

Tomando en cuenta lo anterior, es difícil entonces encontrar un equilibrio para mostrarme a los demás tal cual soy, con una apertura de mí mismo sincera y sin pretensiones. De igual manera, resulta complejo el confiar en los demás con quienes interactúo y comparto mis necesidades, pues no se qué es lo que realmente deseen obtener de mi persona y si su interés es genuino o con conveniencia.

A suma de todo ello y quizás como primer aspecto a considerar, somos seres humanos que sentimos y nos emocionamos. Podemos apasionarnos con algo de forma positiva o negativa, dependiendo del estado de ánimo que tengamos en una situación determinada y de igual manera, responderemos inmersos en la situación emocional en la que nos encontremos ante un encuentro fortuito o conflicto desencadenado.

Como ya se ha mencionado con anterioridad, es imposible no generar conflictos o estar involucrados en algunos tantos, puesto que no manejamos por completo la comunicación de una manera adecuada, la cuestión entonces es identificar los tipos de conflictos interpersonales que pueden presentarse en una relación y trabajar proactivamente para la solución adecuada de los mismos, sin necesidad de que esa relación salga perjudicada de alguna manera.

Tipos de conflictos interpersonales

Los conflictos interpersonales son aquellos que se llegan a presentar con otras personas por falta de sociabilidad, falta de empatía o escasa inteligencia emocional. También, pueden ser por cuestiones personales y sobre todo, por falta de inteligencia interpersonal.

Conflictos en las Relaciones Interpersonales

A continuación se exponen los típicos conflictos interpersonales que se llegan a presentar:

- Conflictos por incapacidad empática: es el conflicto más habitual de las relaciones interpersonales; sin embargo, nunca falta aquel que se siente incómodo o no puede entablar conversación, puesto que se siente inferior o superior con respecto a quienes le rodean. Las personas egoístas muestran por lo general conflictos interpersonales por falta de empatía, ya que solo se ven a sí mismos como el centro del universo, no hacen nada que no les incumba, pueden ser altamente fríos y se muestran incómodos ante las emociones empáticas.
- Conflictos por falta de inteligencia emocional: cuando una persona ha experimentado poco sus emociones en público, es muy reacio a mostrarlas y se siente violento cuando hay emociones que le provocan incomodidad. Cualquier situación emocional estresa a este tipo de personas. La solución es sencilla: simplemente hay que intentar mostrar los verdaderos sentimientos cuando se está conversando con otras personas. En este sentido, también ocurren conflictos cuando las personas no dominan sus propias emociones, ni toman a su favor las de los demás. Si no se quieren tener conflictos interpersonales de este tipo, se debe desarrollar plenamente la capacidad emocional tanto propia como ajena.
- Conflictos por falta de habilidades sociales: es también bastante común y entra en juego determinadamente la timidez que una persona puede llegar a tener ante una relación con otras personas que integran su entorno inmediato. Cuando una persona es tímida, tiende a aislarse del mundo y cortar muchas posibles relaciones, mostrando su falta de habilidades sociales para interactuar con los demás, creándole muchos conflictos interpersonales.
- Conflictos de política: este tipo de conflictos son los desacuerdos que se presentan sobre cómo hacer frente a una situación que afecta a ambas partes de una relación. Este tipo de conflicto puede tener un ganador y un perdedor, lo más eficaz es encontrar una solución en la que ambas partes ganen, cediendo en cuestiones menos esenciales para resolver sus preocupaciones más importantes.
- Conflictos de valores: No hay dos personas que tengan exactamente el mismo esquema de valores personales. Para unos puede ser que el ahorro represente una mejor calidad de vida en un futuro, mientras que otros prefieren disfrutar el momento y del dinero en un presente inmediato. Los conflictos sobre los valores pueden ser muy difíciles de resolver, ya que ninguna de las partes desea ceder. A veces, la mejor

Conflictos en las Relaciones Interpersonales

opción es simplemente aceptar, de manera respetuosa, que hay desacuerdos dentro de una relación.

- Conflictos de ego: En un conflicto de este tipo, perder la discusión lastima el orgullo de la persona, ya que se puede sentir que ceder convierte a la persona en la parte más débil de la relación. Para evitar la sensación de impotencia o abuso se debe enfrentar de manera directa el conflicto y tratar de solucionarlo de la mejor forma, sobre todo, cuidando que las partes involucradas no se sientan agredidas en su integridad emocional.

REFERENCIAS DOCUMENTALES:

BORISOFF, DEBORAH. VICTOR, DAVID A. Gestión de conflictos: un enfoque de las técnicas de comunicación. Editorial Ediciones Díaz de Santos. 2008.
Revista Digital Verdadera Seducción. "Conflictos Interpersonales" por Domenec Benaiges Fuste.
<http://revista-digital.verdadera-seduccion.com/conflictos-interpersonales/> .