



LAS BASES PARA PODER RESOLVER CONFLICTOS CON EL DIÁLOGO SON:

- ♥ **ESCUCHA ACTIVA:** no solo se trata de expresar tu opinión sino, sobre todo, de escuchar y entender la de la otra persona
- ♥ **RESPECTO:** tienes que respetar el punto de vista de la otra persona y no atacarlo. Él se siente así y, por tanto, tienes que escucharle y respetar sus sentimientos y pensamientos
- ♥ **INTENTA ENTENDERLE:** es importante que ambos intentéis comprenderos, no solo se trata de hablar y escuchar sino, sobre todo, de que haya entendimiento por las dos partes
- ♥ **LA IMPORTANCIA DE LA SINCERIDAD:** si mientras habláis no sois sinceros el uno con el otro, la conversación no servirá de nada y no se resolverá la situación. No tengas miedo y expresa realmente lo que sientes

Es inevitable que, en nuestro día a día, existan conflictos. Por este motivo, en lugar de resolverlos gritando o discutiendo de forma descontrolada, tenemos que aprender a gestionarlos de un modo proactivo y positivo.

Un conflicto puede ayudarnos a mejorar como personas y a que la relación también

Para poder resolver cualquier clase de conflicto es imprescindible optar por el diálogo. De hecho, incluso, tenemos una expresión que menciona esta capacidad resolutive: "Hablando se entiende la gente".

No hay herramienta más eficaz y constructiva que entablar una conversación serena y calmada para solventar cualquier clase de problema que haya podido surgir entre dos personas (o más).