

CUADRO comparativo

Característica	Conflictos Constructivos	Conflictos Destructivos
Objetivo Principal	Encontrar una solución beneficiosa para todos ("ganar-ganar").	Tener la razón, "ganar" la discusión. Derrotar a la otra parte.
Mentalidad	"Podemos ganar ambos" (Colaboración). Centrada en el equipo/problema.	"Yo gano, tú pierdes" (Suma cero). Egocéntrica.
Causas Raíz	Desacuerdos legítimos, diferencias de perspectiva, necesidades no cubiertas.	Malentendidos, egoísmo, malas intenciones, desconfianza, falta de respeto.
Comunicación	Abierta. Escucha activa, respeto, se centra en el problema (no en la persona).	Cerrada. Gritos, interrupciones, ataques personales, sarcasmo.
Proceso	Es un proceso con un principio y un fin. Se mantiene el foco en el tema actual.	Se estanca o escala. Se sacan a colación problemas pasados.
Manejo Emocional	Se reconocen las emociones, pero se gestionan para buscar una solución.	Las emociones negativas (ira, rencor) controlan la situación.
Resultado	Se llega a un acuerdo o solución mutuamente aceptada.	Sin solución o con una solución forzada que genera resentimiento.

