



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN FAMILIA

Psicóloga: Daniela Caroca Ventura
Encargada de Convivencia Escolar.
Sandra Navarro Flores

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Un conflicto se podría definir por ser una **situación** en la que entran en **confrontación dos o más personas** o grupos de personas. El conflicto **no solo surge por pensar distinto**, sino que implica **intereses contrapuestos** u **oposición entre las partes**.

Tanto en nuestra familia como con cualquier otra persona, sabemos que tenemos un conflicto **cuando encontramos tensiones, acusaciones, falta de entendimiento, o falta de acuerdo.**





CONFLICTOS FAMILIARES

Diferencias de intereses, necesidades y deseos de cada uno.

- ✓ (por ejemplo, si una hija quiere salir con sus amigos y el progenitor quiere que se quede en casa estudiando).



Diferencia de opinión sobre qué hay que hacer y cómo hay que hacerlo.

- ✓ (por ejemplo, entre los padres ciertas cuestiones sobre cómo educar a los niños, cómo y cuando dar premios y castigos, etc.).



Conflictos familiares

¿Qué motivos suelen provocar más conflictos familiares?

Por tener el mismo interés y no querer o no saber cómo compartirlo,

✓ (por ejemplo, si dos hermanas quieren ponerse la misma prenda el mismo día).



Diferencia de ideales o valores,

✓ (por ejemplo, en una comida familiar sale un tema político y cada parte quiere imponer su forma de pensar).



Conflictos familiares

¿Qué motivos suelen provocar más conflictos familiares?

CINCO CONSEJOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO FAMILIAR.

1- ESTAR PREPARADO.

- ✓ Para resolver un conflicto **es necesario negociar**. Además hay que tener claro que los problemas no tienen una única solución y que la única solución posible no tiene por qué ser la nuestra.
- ✓ Se pueden presentar diferentes alternativas para escoger la solución más adecuada entre las partes.

2- MANEJAR LAS EMOCIONES

- ✓ Aunque se tenga pensado lo que se va a hacer o decir ante un conflicto, llegado el momento, las emociones pueden superar a la persona.
- ✓ Manejando las emociones, se transmite este autocontrol al resto de miembros de la familia.
- ✓ Es mucho más fácil la comunicación y la resolución, cuando se aprende a escuchar, ser flexibles.

CINCO CONSEJOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO FAMILIAR.

3- Pensar cómo lo vamos a solucionar.

Una habitación desordenada, pasear al perro, poner o quitar la mesa, qué se ve en la televisión y otros motivos, son habituales causas de una riña familiar.

Tenemos que pensar antes de actuar, como podemos solucionar las cosas, que o como lo vamos a decir o explicar. Es importante establecer una negociación con la familia, para ayudar a resolver los conflictos, sin acabar a gritos.

4. Yo gano-tú ganas/ yo pierdo-tú pierdes.

- ✓ Si no se tiene claro que las dos partes involucradas tendrán que ganar y perder en igual medida, quedarán, resentimientos o reproches.
- ✓ Hay que tener claro que solo hay una forma de resolver los conflictos: **positivamente**.
- ✓ Por esta razón, identificar intereses comunes ayuda a poder encontrar una solución que beneficie a las partes involucradas.

5- Sacar el lado positivo.

- ✓ Hay que ser capaces de ver un conflicto como una **herramienta y oportunidad para mejorar las relaciones entre los familiares.**
- ✓ Es importante no dejar de resolver ningún conflicto. Eso sí, de la manera adecuada, de forma positiva.
- ✓ Que no se observen conflictos no es síntoma de una familia ajustada o equilibrada, de hecho, puede indicar un problema de fondo relacionado con una **comunicación familiar deficiente**, provocando que algunos miembros eviten hablar por ahorrarse las discusiones y retardando la resolución del problema.

CINCO CONSEJOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO FAMILIAR.

¿En conflicto?

6 pasos para hacerle frente

1. Cálmate y afróntalo.
2. Busca soluciones, no culpables.
3. Di lo que te molesta y escucha.
4. Acepta tus errores.
5. Pacta acuerdos.
6. Actúa con compromiso.



10% de los conflictos se deben a una diferencia de opinión y 90% a un tono de voz equivocado.

No es posible mantener la paz usando la fuerza; sólo puede lograrse mediante la comprensión.

