



Los conflictos son algo natural y necesario para la supervivencia. En casa, en nuestra familia además de los conflictos que nos sean sobrevenidos, tenemos los conflictos que se generan por situaciones de la misma convivencia en casa. Estas situaciones son normales y frecuentes en todas las casas. Pero hay que aprender a resolverlos y manejarlos adecuadamente.

No hay familias iguales y cada familia tiene sus recursos y estrategias ante la resolución de sus conflictos, lo que para una familia es un problema puede que no lo sea para otra.

Lo que sí es cierto que todas las familias poseen por sí mismas unos recursos muy muy importantes para la resolución de los conflictos, como son;

- Cohesión, apoyo entre sus miembros.*
- Flexibilidad, permiten adoptar nuevas reglas.*
- Adaptabilidad, tienen la capacidad de irse adaptando a los cambios que van surgiendo.*

La familia es como un sistema vivo, lo que le pasa a un miembro le afecta a todos, por eso es que es difícil manejar los problemas, porque llevan muchísima carga emocional para nosotros. Es un sistema de convivencia dónde priman los sentimientos, y ahí sí es más complicado manejar y resolver los conflictos que nos puedan surgir.

La comunicación para lograr este objetivo es fundamental. Debe haber una buena comunicación entre los miembros de la familia, y adaptada en todo caso, a la

edad de los hijos. Tenemos que establecer normas y límites para ejercer nuestra autoridad, es esta la forma.

¿ Cuándo tenemos conflicto en casa?

Solemos tener conflicto en casa cuando cualquiera de sus miembros, acumula tensión, existe falta de entendimiento entre los miembros, falta de acuerdos, diferencia de intereses, diferencia en la forma de educar a nuestros hijos, perspectivas diferentes del ocio...

el conflicto conlleva conductas emocionales desagradables y dentro de la familia pues son más intensos ya que como he dicho anteriormente , en casa nos unen lazos afectivos.

Por eso debemos ser justos, expresar a nuestros familiares que estamos sintiendo y responsabilizarnos de nuestros sentimientos.

Debemos decir claramente, que comportamiento o actitud queremos que se cambie para que no llegue a ser un conflicto. Como he dicho la comunicación es clave, y como ya hemos trabajado la **Asertividad**, pues aquí la debemos también poner en práctica. La comunicación debe ser asertiva.



De esta forma;

- *Propiciaremos un diálogo abierto.*
- *Escucharemos sin juzgar.*
- *Daremos validez a lo que la otra persona siente y dice.*
- *Nos tomaremos tiempo para escuchar a la otra persona.*
- *Buscaremos puntos en común, posibles soluciones ante el conflicto de manera conjunta. Utilizando la negociación. NUNCA EL AUTORITARISMO.*



Tenemos que enriquecer la vida familiar por lo que debemos aprender a conciliar nuestras diferencias y convertir los conflictos en recursos para aprender.

La convivencia familiar es complicada y requiere de esfuerzo por parte de todos los miembros de la familia para comprender las actitudes y acciones del resto. Así como cada día es diferente, cada etapa del ciclo vital también lo es, pues éstas se caracterizan por la experimentación de cambios tanto físicos como psicológicos. Una de las etapas más significativas por esta razón, suele ser la adolescencia, una fase de cambios constantes

LA RESOLUCION DE CONFLICTOS EN LA FAMILIA

Es frecuente que en las familias aparezcan conflictos en las actividades cotidianas como, por ejemplo, en la organización y las relaciones domésticas: cuestiones de relación y comportamiento dentro del seno de la familia, crianza de los hijos e hijas, conciliación de la vida laboral con la familiar, así como de cumplimiento de las normas establecidas en la misma; cuestiones como la colaboración en las tareas del hogar, el dinero, los estudios, el vestuario, la hora de llegar a casa por la noche y la relación con los hermanos o hermanas u otros miembros de la familia.

Resulta indispensable que los adultos sean guías y modelos a seguir en cuanto a las habilidades sociales adecuadas basadas en el respeto y encauzamiento correcto de los conflictos en la vida cotidiana de cada miembro de la familia.

Para resolver un conflicto se debe partir de la base de que el conflicto puede tener funciones y valores positivos, ya que el conflicto favorece el aprendizaje de nuevos y mejores modos de responder a los problemas, a construir relaciones sanas y duraderas, a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, siempre que esté basado en el respeto mutuo. Sin embargo, el conflicto también puede llevarnos a círculos viciosos que perpetúan relaciones antagónicas, hostiles, etc. Por ello, es relevante el aprendizaje de habilidades sociales orientadas al afrontamiento positivo de los conflictos para el crecimiento y madurez personal



Cinco consejos para resolver un conflicto

Reyes de la Torre, pedagoga y trabajadora como técnico en Acción Familiar Aragonesa

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”, señala la técnico en AFA. Así, se presentan 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. “Así, es mucho más fácil la comunicación, aprender a escuchar y a ser flexible y terminar, si es posible, con acuerdos claros. La educación emocional empieza en casa y es una herramienta básica para afrontar con tranquilidad una discusión familiar”, afirma la pedagoga.

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. “Hay que tener pensado antes de que entren en juego las emociones, cómo lo vamos a solucionar. Si no se tiene claro qué hay que hacer ni se ha explicado qué consecuencias va a haber, es complicado que se resuelva bien”, apunta de la

Torre. Es importante haber negociado previamente con los familiares una serie de pautas que ayudarán a la resolución del conflicto 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 flecos, resentimientos o reproches”, explica la experta. 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, ya que “es conveniente no dejar de resolver ningún conflicto. Eso sí, de la manera adecuada, de forma positiva”, según de la Torre. Que no se observen conflictos no es síntoma de una familia ajustada o equilibrada. De hecho, la experta señala que “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”.

Porque es inevitable que se produzcan disputas dentro de un ambiente de familia, saber resolverlas puede reforzar los lazos familiares.



Otros consejos para la resolución adecuada de los conflictos.



- *Utilizaremos la escucha reflectiva, o áctica. Parafraseamos y repetimos a la persona que está hablando lo que ha dicho. Es un mecanismo para clarificar la percepción, nos permitirá identificar más claramente lo que pensamos y sentimos sobre un conflicto.*
- *Contar cuentos. Esta técnica en el caso de los más pequeños es muy buena.*
- *Atacaremos el problema y no a la persona.*
- *Antes de hablar pensaremos. Si es necesario contamos o utilizaremos “ tiempo fuera”.*
- *Usaremos bien los pronombres personales, debemos utilizar el NOSOTROS, en lugar de: tienes que solucionarlo, es mejor decir, a ver cómo lo solucionamos. De esta manera estaremos mostrando más implicación emocional y evitaremos que la otra persona se sienta atacada. Hablaremos siempre de las emociones en primera persona.*
- *Ponernos en los zapatos uno del otro.*
- *Dejaremos de interpretar tanto y escucharemos más.*
- *Escuchar con la intención de entender y no de rebatir argumentos.*

- *Encontrar puntos de acuerdo.* Una parte positiva de los conflictos familiares es que casi siempre existen muchos puntos de vista pero siempre con un objetivo común.
- *Comprometete,* la otra persona no tiene siempre la responsabilidad de solucionar todos nuestros problemas. Asumir el conflicto desde una perspectiva comprometida lo cambia todo.
- *Hay que ceder,* para ganar ambos hay que ceder ambos.
- *Acepta y respeta,* solemos tener expectativas irreales, esperamos que los demás se comporten de cierta manera o satisfagan ciertas necesidades, es imprescindible respetar la individualidad del otro.
- *Evitaremos descalificaciones.*
- *Mantendremos una visión positiva del conflicto.*
- *Elegir el momento para resolverlo, esta parte es muy importante.*
- *Llegar a un acuerdo.*

Dinámicas para trabajar la Resolución de Conflictos

Da la vuelta a la sábana

Pondremos una sábana en el suelo y nos colocaremos en lo alto de ésta. Debemos ocupar la mitad del espacio. Debemos darle la vuelta a la sábana sin que nadie se baje de la misma, ni pisar el suelo. Al finalizar, se promoverá un debate en el que se identifique la estrategia que han seguido, cómo han llegado a la solución, si han tenido que cambiar de plan... etc.

Fantasia de un conflicto

*Permitir y fomentar que cada persona exprese su forma de resolver el conflicto libremente
identificar distintas estrategias y elaborar una común.*

Introduciremos esto y a continuación elaboramos las estrategias que hemos pensado.

“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a una persona que te resulta familiar. De repente, te das cuenta de que esa persona es con la que mayores conflictos tienes. Cada vez os encontráis más cerca y no sabes cómo reaccionar cuando te cruces con ella, se te ocurren distintas alternativas... Decide ahora cuál eliges y tómate unos minutos para recrear en tu imaginación cómo transcurriría la acción.”

“Ya ha pasado, esta persona se ha ido. ¿Cómo te sientes?, ¿cuál es tu nivel de satisfacción con la manera en la que te has comportado?”.

- ¿Qué alternativas consideraron para actuar ?

- ¿Cuál escogieron y por qué?

Se trata de ver las distintas opciones y alternativas que podríamos tomar ante un conflicto.

Cuento : EL COCODRILO

Cuando llega la hora del rincón de juegos, Cristina va directamente al cajón de los juguetes a coger el cocodrilo antes de que se lo quite Nacho. Nacho siempre le quita todo lo que ella se pide. Sólo para fastidiar. Pero nada más agarrarlo

por la cola, su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien tira de él justo por el lado contrario, por la enorme boca de blancos y pequeños dientes.

- ¡Lo he cogido yo primero! - grita Cristina, tirando por el cocodrilo.

- ¡No, lo he cogido yo primero! - grita Nacho, tirando del cocodrilo.

- ¡Es mío! - grita Cristina, zarandeando el cocodrilo.

- ¡No, es mío! - grita Nacho, zarandeando el cocodrilo.

- ¡Suéltalo ahora mismo! - grita Cristina, dándole una patada a Nacho.

- ¡Suéltalo tú! - grita Nacho, dándole una patada a Cristina.

La profesora los ve y acude a separarlos.

- ¡Eh, , nada de pegarse! ¿Qué pasas?

- Yo cogí primero el cocodrilo - lloriquea Cristina.

- No, lo cogí yo primero - lloriquea Nacho.

La profesora les quita el cocodrilo.

- Pues vais a tener que jugar a otra cosa, porque el cocodrilo me lo quedo yo.

· Cristina mira a Nacho con rencor, diciendo: "¿Ves lo que has hecho?". Y Nacho mira a Cristina con rencor, como diciendo: "Por tu culpa nos hemos quedado sin el cocodrilo".

Y cada uno se va a un rincón de la clase a buscar otra cosa con la que jugar.

Pero Cristina no se lo pasa nada bien, no hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo. Y Nacho tampoco se lo pasa bien. No hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo. Al día siguiente, Cristina vuelve el cajón de

los juguetes a coger el cocodrilo, segura de que Nacho se ha olvidado ya de él. Pero, nada más agarrarlo por la cola, su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien tira de él justo pero al lado contrario, por la enorme boca de blancos y pequeños dientes. Es Nacho, cómo no

· Pero esta vez la profesora se da cuenta y va hacia ellos.

-Tendréis que turnaos. Diez minutos lo tendrá Cris. Y otros diez, Nacho

- les dice. Cristina se pasó sus diez minutos abrazando al cocodrilo, mirando a Nacho con ojos de triunfo, como diciendo: “Chincha, es mío, lo tengo yo primero”, luego es Nacho quien mira a Cristina diciendo: “Ahora te fastidias porque lo tengo yo”. La verdad es que ninguno de los dos se lo ha pasado nada bien durante el rincón de juego. En realidad, los dos se han aburrido un montón. Al día siguiente, cuando llega la hora del rincón de juego, Cristina le dice a Nacho:

- ¿Quieres que juguemos a que estábamos en la selva y veíamos un cocodrilo? -

Vale. Y teníamos que nadar muy deprisa para que no nos comiera - dice Nacho.

-Y cogíamos unos palos para luchar con el cocodrilo- dice Cristina. - Y se venía con nosotros a enseñarnos la selva- dice Nacho. Y jugaron tanto, que el rincón de juego se les pasó en un pis -pas.

María Menéndez Ponte

Actividades sobre el cuento:

* ¿Qué pasa al principio del cuento entre Cristina y Nacho?·

* ¿Qué hacéis vosotros/as cuando queréis el mismo juguete?

* ¿Cómo les ayuda la profesora a solucionar la pelea?

* ¿Se lo pasan bien jugando juntos?

¡Qué divertido es inventar! Objetivo

En una hoja se encuentran cuatro círculos que pueden servir de base para dibujar objetos diversos.

Se pide a los niños y niñas que piensen objetos diferentes que contengan dicha forma. El objetivo de la actividad es contribuir con la mayor cantidad posible de ideas. El círculo puede ser utilizado externamente (un sol, una flor ...) o internamente (una cara, un disco...). En primer lugar, se hará una lluvia de ideas entre todos y todas y se harán unos cuantos ejemplos en la pizarra. Cuando hayan realizado el ejercicio de manera individual se comentarán las respuestas que resultan más adecuadas y más divertidas. Si se quiere seguir fomentando la creatividad se les puede buscar distintos usos a algunos de los elementos resultantes.

Esta es mi motivación

Con esta actividad vemos como cada persona a pesar de actuar de la misma manera, parte de motivaciones diferentes, nos ayudará a comprender actitudes que aparentemente son incomprensibles. Cada uno contará que es lo que hará

*cuando pueda tener sus primeros ratitos en la desescalada, y por qué hará eso.
Nos explicará su motivación.*

Nuestro teatro

Haremos un teatro dirigido . Plantearemos una situación conflicto y repartiremos los papeles, pasando todxs por todos los papeles. De esta manera trabajaremos también la empatía. La situación conflicto debe ser adecuada a la edad de las personas que lo vayan a realizar.