

Cinco consejos para resolver un conflicto familiar

- “Para resolver un conflicto es necesario negociar...”
- Manejar las emociones...
- Pensar cómo lo vamos a solucionar ...
- Yo gano-tú ganas/ yo pierdo-tú pierdes. ...
- Sacar el lado positivo.



Departamento de Orientación

Liceo Los Cóndores

RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS FAMILIARES

Hoy en día, debido a la contingencia, las familias se encuentran juntas en sus casas, lo que ha significado un “exceso” de convivencia. Esta situación puede significar un mayor número de conflictos y problemas.

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 con nuestra familia como con cualquier otra persona, sabemos que tenemos un conflicto cuando encontramos **tensiones, acusaciones, falta de entendimiento, o falta de acuerdo**. Que exista esta controversia es algo normal e inevitable dentro de las relaciones sociales, por ello, no tiene sentido pretender que no surjan, pues es algo utópico e irreal, pero es importante saber afrontarlos de forma satisfactoria, para el bienestar familiar



¿Qué motivos suelen provocar más conflictos familiares?

- Diferencias de intereses, necesidades y deseos de cada uno (por ejemplo, si un hijo quiere salir con sus amigos y el adulto 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 cuándo dar premios y castigos, etc.).
- Por tener el mismo interés y no querer o no saber cómo compartirlo (por ejemplo, si dos hermanos quieren ponerse la misma prenda el mismo día).
- Diferencia de ideales o valores (por ejemplo, en una comida familiar sale un tema y cada parte quiere imponer su forma de pensar).

¿CÓMO PODEMOS RESOLVER LOS CONFLICTOS?



Es importante entender primero que cada uno de nosotros tiene una forma de enfrentar los conflictos, la que está determinada según su historia de vida y las herramientas socioemocionales que posea.

Podemos encontrar cinco maneras de afrontar un conflicto:

- **Evitación:** hacer como que el conflicto no existe.
- **Sumisión:** aceptar y asumir, sin oposición a la posición del otro, aunque no estemos de acuerdo.
- **Autoritarismo:** esta manera implica afrontar el conflicto de forma autoritaria, sin tener en cuenta los intereses y pensamientos de la otra parte.

- **Negociación:** en este caso el conflicto se soluciona por medio del diálogo y la voluntad de llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes. Esta manera es muy recomendable cuando existe una relación entre **iguales**. Sin embargo, la negociación no siempre se puede dar en las relaciones entre padres e hijos, ya que los hijos deben ser educados y guiados por los padres.
- **Disciplina inductiva:** Se trata de una **autoridad razonada**. Esta es la forma más recomendable para solucionar los conflictos entre los padres y los hijos. En este caso, las **normas** son previamente acordadas por ambas partes, y se apoyan en razones que **resaltan el interés del que tiene que cumplirlas**.

Contactos de apoyo:

jonalarcon.r@gmail.com

Psicólogo Liceo Los Cóndores

lorena.ordenes@hotmail.com

Encargada de Convivencia Escolar -Liceo Los Cóndores