



SALUD MENTAL

¿COMO RESOLVER CONFLICTOS EN FAMILIA?



¿QUE ES UN CONFLICTO?



- Es una situación en la que entran en confrontación dos o más personas o grupos de personas.
- No surge por pensar distinto, sino por intereses contrapuestos u oposición entre las partes.

Y en la familia....



- Tanto en nuestra familia como con cualquier otra persona, sabemos que tenemos conflictos. Por ejemplo cuando hay tensiones, acusaciones, falta de entendimiento, o falta de acuerdo.
- Que exista esta controversia es algo normal e inevitable dentro de las relaciones sociales.
- No tiene sentido pretender que no ocurrirán, pues es algo irreal, es importante saber afrontarlos de forma positiva, para el **bienestar familiar**.

¿QUÉ MOTIVOS SUELEN PROVOCAR MÁS CONFLICTOS FAMILIARES?

Algunos ejemplos:

- Diferencias de intereses, necesidades y deseos de cada uno (por ejemplo, si un hijo quiere salir con sus amigos y el papá 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 sobre cómo educar a los niños, cómo y cuando dar premios y sanciones, 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 político, religioso u otro y cada parte quiere imponer su forma de pensar).
- *Existen muchos motivos que provocan conflictos..... sin embargo la clave esta en solucionarlos!!*

Y COMO SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS



- 1. Estar preparado:

Para resolver un conflicto es necesario negociar. Los problemas no tienen una única solución y la única solución posible no tiene por qué ser la nuestra.

- 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 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.



- 3. Pensar cómo lo vamos a solucionar: 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.

Es importante haber negociado previamente con los familiares una serie de pautas o normas 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 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. Ver el lado positivo: Hay que ser capaces de ver un conflicto como una herramienta y oportunidad para mejorar las relaciones entre los familiares, es conveniente no dejar de resolver ningún conflicto de forma positiva.
- *Es inevitable que se produzcan disputas dentro de un ambiente de familia, saber resolverlas puede reforzar los lazos familiares.*



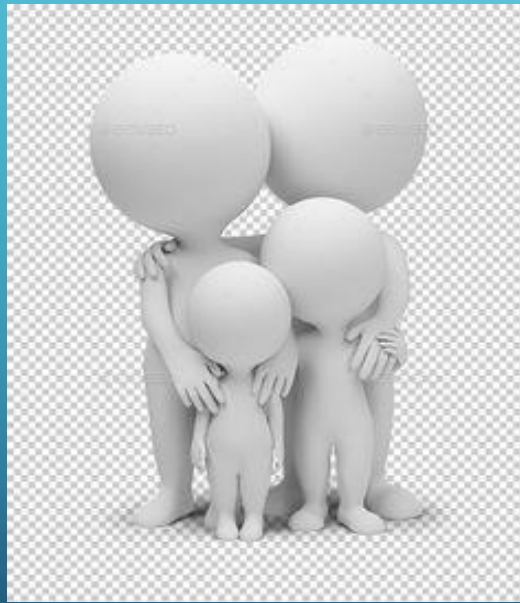
LA FAMILIA ES NUESTRO PRINCIPAL EQUIPO

ENTONCES NO OLVIDEMOS A LA HORA DE RESOLVER CONFLICTOS....

- ✓ Mantener la calma.
- ✓ Escuchar para entender.
- ✓ Acentuar lo positivo.
- ✓ Exponer los argumentos con cuidado.
- ✓ Atacar el problema, NO a la persona.
- ✓ Evitar culpar a alguien.
- ✓ Centrarse en el futuro, NO en el pasado.
- ✓ Alegrarse y felicitarse cuando lleguen a acuerdos.



“Hagamos de la familia el mejor lugar para crecer, desarrollarse y vivir ...el amor que se construye en el hogar todo lo puede solucionar””



Departamento Psicoeducativo