

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



# El conflicto en la familia

**El conflicto es un hecho cotidiano al que todos nos enfrentamos en nuestro trabajo, en nuestras relaciones de vecindad, en nuestra familia.**

**Las confrontaciones familiares afectan, como ningún otro conflicto, además de a la identidad de sus miembros, a la de la familia como sistema interpersonal, económico y social**



# Algunas características

- **Todos los conflictos familiares tienen su historia.**
- **Cada reacción de una parte determina la reacción de la otra.**
- **Un conflicto se enreda al pretender los sujetos dar satisfacción a sus necesidades psicológicas y personales.**
- **A veces el desencadenante o el motivo que lo origina, ni tan siquiera es la verdadera causa del conflicto.**
- **Una explicación es la discrepancia entre la realidad y lo que las partes perciben como real.**



# Ciclos familiares y conflictos

- **Periodo de galanteo o emancipación del joven adulto.**
- **Matrimonio y sus consecuencias.**
- **Nacimiento de hijos.**
- **La familia con hijos en periodo intermedio.**
- **El llamado “nido vacío”.**
- **Retiro de la vida activa y la vejez.**



**Cada etapa del ciclo vital encierra sus conflictos nucleares específicos, pero también abre nuevas expectativas**

# Convivencia, comunicación y conflicto

- **El crecimiento es cambio, y éste no se produce sin diferencias, sin tensiones, sin crisis.**
- **El conflicto es una oportunidad para crecer.**



# ESCUCHAR



**La escucha es efectiva cuando hemos entendido lo que el otro nos quiere decir y cuando el otro se da cuenta de que ha sido así.**

- **Clarificar**
- **Parafrasear**
- **Resumir**

**Es difícil solucionar los problemas cuando utilizamos la descalificación, la crítica destructiva y los dobles mensajes.**

# HABLAR



Me has decepcionado

Me irritas

Eres un inútil

No se puede hablar contigo

vs

**Si cambiamos el lenguaje  
podemos cambiar el escenario de  
la discusión y, tal vez, el  
resultado.**

Me siento decepcionada

Ahora me siento mal

Haces cosas que no me gustan

Me cuesta entenderte

# PARTICIPAR



**Sin darnos cuenta estamos dando más importancia a lo que queremos decir que a lo que podemos escuchar. Las dos cosas son necesarias.**

# MOSTRAR AFECTO



**No nos olvidemos. Estamos hablando de momentos difíciles, de emociones fuertes, de diferencias importantes, pero con personas a las que queremos por muy mal que te sientas cuando discutes con alguien de tu familia, queda el cariño ¿no?**

**En un conflicto familiar no hay ganadores ni perdedores. O todos ganan o todos pierden**

# COLABORAR



**La mayor parte de las veces, incluso en las situaciones más complicadas, la cooperación es la salida. No la mejor, la única.**

- *Aplique lo que ha aprendido sobre escuchar y hablar. ¿Qué quiere? ¿Qué quiero? ¿Cómo nos sentimos?*
- *Identifique las necesidades de cada uno y hablad de ellas. ¿Qué necesito? ¿Qué necesita? ¿Por qué y para qué?*
- *Identifique intereses y necesidades comunes. ¿En qué coincidimos? ¿Cuál es el objetivo común?*

# POSITIVO: saque lo bueno de lo malo



**El conflicto es una oportunidad para hablar, para crecer.**

- *Un niño que hace berrinche es visto como un niño muy expresivo.*
- *Un niño que pinta las paredes es un niño creativo.*
- *Dos hermanos que se pelean están aprendiendo a relacionarse.*
- *Tu hija desordenada te enseña en qué consiste ser adolescente*

**Se trata de no añadir malestar con nuestro pensamiento y, si es posible, de ver las cosas un poco mejor**

# CAMBIAR ELESCENARIO



**Cambiar el lugar o el momento  
añade control a la situación y  
probablemente favorece que la  
conversación sea de otra  
manera: “**