

MATERIAL DE APOYO A LAS FAMILIAS

Aprendizaje en el hogar: Resolución colaborativa de conflictos en la familia

Estimados padres y apoderados:

Entre muchas otras cosas, la pandemia trajo algo que durante un año normal es sumamente escaso: tiempo para estar en familia y en casa. Sin duda ha sido un tiempo para compartir más tareas cotidianas, momentos de ocio y diversión; y también, momentos de tensión ocasionados por diferencia de intereses, opiniones, percepciones o incluso, de estados de ánimo.

En este número, la invitación es a revisar con mayor atención esos momentos de tensión, llamados generalmente, "conflictos" y ampliar el repertorio de estrategias para su abordaje en miras al bienestar familiar.

I.- ALGUNAS PREMISAS PARA TENER EN CUENTA

- Tener diferencias en la forma de percibir, sentir y pensar entre los seres humanos es totalmente natural, incluso, entre los miembros de una misma familia.
- Frente a una situación de conflicto (tensión de puntos de vista) las emociones aparecen automáticamente, a veces inclusive, sin que nos demos cuenta.

Reconocer cuál es la emoción (ejemplo: temor o rabia) que emerge en nosotros frente a una situación de conflicto es fundamental para comprender cuál es nuestra actitud y respuesta actual ante los conflictos.

Un ejercicio fácil para descubrir nuestra emoción es cerrar los ojos y recordar con detalle una situación de conflicto importante que hayamos tenido. Cuando la tengamos identificada es muy útil centrar la atención en las sensaciones corporales ¿Qué partes se tensionan?: ¿Manos, piernas, expresión facial, etc.? ¿Qué fantasías aparecen? ¿Cuál es la emoción predominante?

- A RESOLVER CONFLICTOS SE APRENDE consciente o inconscientemente. El temperamento, las experiencias de vida, los modelos familiares y escolares, entre muchos otros factores, se han ido enlazando y explican que tengamos una u otra forma de abordarlos.
- Aprender a resolver conflictos de manera colaborativa en la familia es una oportunidad de desarrollo para todos los integrantes (de las distintas edades) muy útil tanto para la convivencia familiar como para el desempeño social en el espacio escolar y laboral.
- **Los conflictos, por lo tanto, no son necesariamente negativos;** se convierten en negativos cuando para resolverlos aparecen conductas violentas como gritos, golpes, amenazas, ofensas o aislamiento, y las relaciones quedan resentidas.

II.- REVERSEMOS LOS ESTILOS QUE SE DAN EN NUESTRA FAMILIA

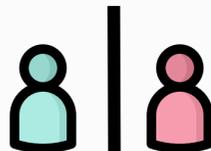
Este ejercicio lo pueden hacer los adultos para ir modelando en el hogar o compartirlo con los distintos integrantes si les parece útil de acuerdo con las edades.

Los siguientes ejemplos pueden ayudar a recordar algunos de los conflictos familiares:

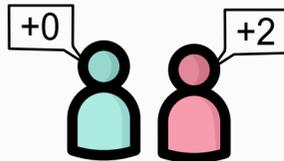
- "Vamos a la Feria, no te puedes quedar sólo. - ¿Por qué no, si yo ya soy grande?"
- "El acuerdo fue conectarse a las redes sociales hasta las 9 de la noche como máximo y no lo estás cumpliendo... - Es que no pude hacerlo antes, me mandaste a cuidar a mi hermano..."

Estilos personales / familiares para abordar los conflictos

Evitación: No se abordan los conflictos por temor a las consecuencias que estos puedan tener. "Se guardan bajo la alfombra".



Competición: Se intenta imponer los intereses propios a como dé lugar y sin considerar los intereses de los demás. El riesgo de este estilo es caer en conductas de agresión (verbal o física) para conseguir el objetivo.



Acomodación: En este caso se renuncia a los intereses personales y se cede a los requerimientos de los otros. Esta respuesta tiene el riesgo de generar resentimiento, fundamentalmente cuando se responde así por temor a perder la relación o recibir agresión.



Negociación: A través de un acuerdo, ambas partes ceden por un lado y también ganan por otro, pero parcialmente.



Colaboración: Se busca una solución distinta, nueva que responda de buena manera a los intereses de todos. Requiere que todos participen en la solución.



¿Cómo resolvemos conflictos en nuestra familia?

En algunas familias todos tienen un mismo estilo y en otras, cada cual tiene el suyo.

La Mediación no es un estilo, es la facilitación de otra persona para que las partes en conflicto encuentren una solución de mutuo acuerdo.

III.- ¿CLAVES PARA APRENDER Y ENSEÑAR A RESOLVER CONFLICTOS DE MANERA PACÍFICA Y COLABORATIVA?

PASOS CLAVES:

Paso 1



Reconocer mi emoción y regularla (no agredir/ no arrancar).



Paso 2



Ayudar a que la otra persona también se calme para poder conversar.



Paso 3



Invitar a conversar.

- Si usted está involucrado colabore con el ejemplo y colabore con la calma, el diálogo respetuoso y la invitación a buscar una solución en conjunto.

- Si a usted le toca mediar un conflicto (entre hermanos, por ejemplo):

- * Mantenga la calma e invite a conversar para buscar una solución.
- * Señale que las normas del diálogo serán: escuchar con atención al otro, hablar por turno, sin agresiones.
- * Ayudar preguntando a las partes involucradas ¿qué pasó? ¿qué buscabas? ¿comprendes el interés de tu hermano/a? ¿cómo crees que se sentiría tu hermano/a si sólo se cumple tu interés? Para luego preguntar: ¿cuál sería una buena solución para ambos/as?

MENSAJE FINAL:

Se sugiere ejercitar los pasos 1, 2 y 3 con conflictos simples de manera que sea más fácil lograr la calma y poner en práctica las competencias emocionales y cognitivas. Esto permitirá estar mejor preparados/as para los conflictos más difíciles.

Sigamos aprendiendo y avanzando en familia. Juntos podemos transformar la crisis en una buena oportunidad para crecer.