

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.

- Frente a una situación de conflicto 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.?

- A RESOLVER CONFLICTOS SE APRENDE consciente o inconscientemente. El temperamento, las experiencias de vida, los modelos familiares y escolares, entre muchos otros factores, 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 sus integrantes.

- Los conflictos, por lo tanto, no son necesariamente negativos; se convierten en negativos cuando para resolverlos aparecen conductas violentas.

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.

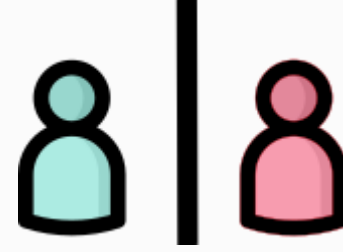
Los siguientes ejemplos pueden ayudar a recordar algunos de los conflictos familiares:

- “Vamos a la Feria, no te puedes quedar sólo. - ¿Por qué no, si yo ya soy grande?”

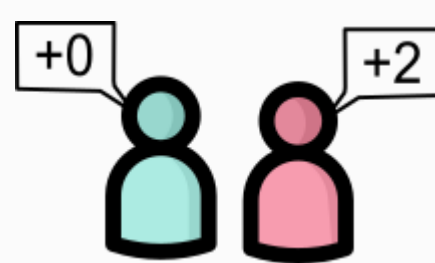
- “El acuerdo fue conectarse a las redes sociales hasta las 9 de la noche como máximo y no lo estás cumpliendo... - Es que no pude hacerlo antes, me mandaste a cuidar a mi hermano...”

Estilos personales / familiares para abordar los conflictos

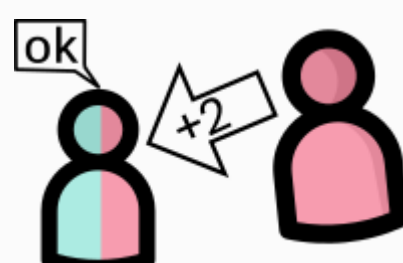
Evitación: No se abordan los conflictos por temor a las consecuencias que estos puedan tener. “Se guardan bajo la alfombra”.



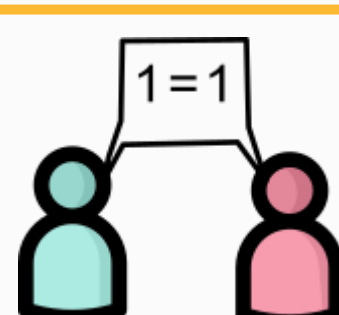
Competición: Se intenta imponer los intereses propios a como dé lugar y sin considerar los intereses de los demás. El riesgo de este estilo es caer en conductas de agresión (verbal o física) para conseguir el objetivo.



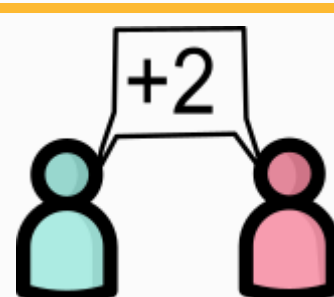
Acomodación: Se renuncia a los intereses personales y se cede a los requerimientos de los otros, especialmente cuando se responde así por temor a perder la relación o recibir agresión.



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.



¿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:



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

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

Invitar a conversar.

- Si usted está involucrado dé 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 turnos y 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.

¿Qué se ejercita con esto?

Regulación emocional - Conocimiento mutuo - Empatía - Tolerancia - Diálogo - Colaboración