

GESTIÓN POSITIVA DE LOS CONFLICTOS FAMILIARES

Escuela de familia Educare

En el artículo anterior hablábamos de la comunicación en la familia, os animábamos a fomentar las relaciones con vuestros hijos para alcanzar la armonía que necesitamos en estos momentos difíciles de confinamiento en casa. Os dimos pautas y consejos para aprovechar la parte positiva de esta situación y engrandecer las relaciones familiares.

Sin embargo, a veces la convivencia no es fácil y el no poder salir de casa puede producirnos sensaciones de agobio, ansiedad o angustia, que nos lleven a encontrarnos más irascibles o a tener menos paciencia para seguir dichas pautas.

Puesto que los conflictos son inherentes al ser humano en condiciones normales, entenderemos que, en estos momentos, en los que las rutinas diarias han cambiado y nos hemos visto obligados a permanecer en casa, éstos puedan ser ahora más frecuentes e intensos.

Es importante estar tranquilos: las discusiones dentro de la familia son naturales e inevitables al estar compuesta por diferentes individuos de diversas edades, opiniones y formas de ver la vida. Además, un conflicto bien gestionado se establece como un medio para el desarrollo y progreso, por lo que es necesario afrontarlo para poder aprender de él. Lo fundamental no es evitar el conflicto, puesto que eso

es imposible, sino manejarlo de forma inteligente y asertiva.

Cuando en una familia aparece un conflicto, ésta se enfrenta a una inestabilidad que puede acarrear frustraciones y preocupaciones en algunos miembros. Además, pueden comenzar a resurgir antiguos problemas que no fueron solucionados y que solamente contribuyen a hacer el conflicto más grande.

Cualquier clase de crisis familiar requiere de la cooperación de todos sus integrantes, así como de una transformación y adaptación a una nueva situación; puesto que, durante una disputa, las reglas impuestas en el contexto familiar se vuelven inciertas y es necesario volver a trabajar en ellas.

Según los lazos que unen a los miembros de la unidad familiar nos encontramos ante distintos tipos de conflictos: entre padres, entre hermanos y entre padres e hijos.

Dentro de la pareja, facilitaos las cosas; en el momento de enfado, poned un espacio entre vosotros para poder tomaros un tiempo en el que baje el nivel de estrés y podáis discutir con más calma después. Así evitaréis levantar la voz y decir cosas que en realidad no queréis. Respetad la individualidad del otro, cuidad esos pequeños detalles que sabéis que le importan o que le molestan, a pesar de

no entenderlos o compartirlos. Tened muy presente que ahora estamos más sensibles todos.

Si manejamos estos conflictos de manera adecuada, pueden servirnos para favorecer el refuerzo del vínculo entre los dos.

Con los hijos podéis delegar en la pareja y retiraros a otro espacio de la casa cuando veáis que la situación os resulta difícil de manejar. Si os ayudáis entre vosotros resultará más fácil, adelantaos y compartid cuáles son las circunstancias que os alteran más a cada uno para que podáis intervenir y daros la cobertura necesaria cuando haga falta.

Si son los niños quienes tienen el conflicto intentad manteneos al margen e intervenir sólo cuando ellos no puedan resolverlo por sí mismos. De ese modo, además de enseñarles a no depender de vosotros para encontrar soluciones, también os evitaréis desgastes innecesarios.



Como indicábamos antes, no todo es negativo en una situación de conflicto familiar. Puede ser una **oportunidad perfecta para aprender nuevas formas de resolver problemas.**

Algunas estrategias para manejar los conflictos de forma eficaz son:

- **Escuchar de forma activa.** Hacer lo posible por entender lo que el otro nos ha querido decir y asegurarnos de que él sabe que nos hemos implicado en comprenderle.
- **Cuidar nuestro lenguaje.** Evitar los reproches y sustituirlos por soluciones positivas.
- Cuidar también **la comunicación no verbal:** las miradas, los gestos...
- Permitir que todos los implicados tengan su **momento de intervención.**
- No dejar de lado las expresiones de **respeto, afecto y cariño.**
- Verbalizar que no por estar enfadados nos queremos menos y hacer ver que **enfadarnos es natural**, que nos pasa a todos y que en el deseo de solucionar el conflicto nos demostraremos también ese cariño.
- **Posponer la discusión** para cuando estemos más calmados y el contexto facilite el diálogo.
- Elegir la forma en que **canalizar los sentimientos de ira** en privado para minimizar el impacto en los demás.
- Tender a la negociación y buscar **soluciones consensuadas en familia.** Para ello primero se identifica el problema, luego se hace un listado de soluciones posibles, después se ven las ventajas e inconvenientes de cada una, se elige la que más ventajas tenga o una combinación de varias soluciones, y se planifica su aplicación. También es interesante hacer una evaluación

posterior de los resultados. De manera que, si el problema se soluciona, las relaciones familiares se vean reforzadas y todos puedan disfrutar y compartir la satisfacción que sienten.

- A veces en el estancamiento, podemos arriesgarnos a ser los primeros en **acercar posturas**, dando un poco nuestro brazo a torcer, puede que cause el mismo efecto en la otra parte y se alcance la solución.

- Repasar de forma histórica toda la **evolución de la disputa** hasta el momento actual, puede ser también ventajoso a la hora de lograr la solución al conflicto.

- **Intercambiar favores**, uno cede en esa situación, a cambio de que el otro ceda en la próxima ocasión.

- No dar por sentada la versión de una de las partes hasta haber **escuchado la otra**.

- **No etiquetar** a una persona por su actuación en un conflicto, ya que no siempre tiene porqué cumplirse dicha etiqueta para futuras ocasiones.

- No ser solo **“emocionales”** ni tampoco solo **“racionales”** en las discusiones. Hay que encontrar el equilibrio entre ambas partes.

- Hay que frenar y **controlar los impulsos** que nos pueden jugar malas pasadas, y pensar siempre antes de actuar.

Poneos en los ojos de vuestros hijos. Sus intereses y valores no son iguales a los nuestros. Mostrad comprensión. Es adecuado enseñarles que tienen que pensar antes de actuar y que han de

controlar los impulsos. Siempre desde nuestro ejemplo.

No tenemos por qué tener siempre la verdad absoluta de todo por ser los padres. Por ello, cuando nos equivocamos, es bueno reconocerlo delante de ellos, así les enseñamos a ser humildes. Nadie es perfecto, ni nuestros hijos ni nosotros. Y conviene recordarnos y recordarles de vez en cuando, que todos somos miembros de un mismo equipo.

Con algunas conductas tenemos que ser más tolerantes, pero nunca les permitiremos pasar los límites básicos de convivencia que queremos en nuestra casa.

Cuidaos, buscad vuestro tiempo y espacio y respetad el de los demás miembros de la familia, mantened la calma y tened mucha paciencia.

