

¿POR QUÉ NO NOS PONEMOS DE ACUERDO?

“Gestionando los conflictos en la familia”

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

- 01** Qué es un conflicto *Pág. 3*
- 02** ¿Por qué no se resuelven? *Pág. 4*
- 03** Tipología del conflicto en la familia *Pág. 5*
- 04** Formas de afrontar un conflicto *Pág. 7*
- 05** Reglas de Oro *Pág. 9*



01 ¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Un conflicto puede definirse como una situación en la que las partes persiguen metas u objetivos diferentes. Para que se produzca debe haber implicados al menos dos personas, y éstas deben percibir la incompatibilidad o calificar la actuación de la otra persona como injusta.



02 ¿POR QUÉ NO SE RESUELVEN?

- Nadie cede.
- Nos alteramos.
- Mala comunicación.
- Interpretaciones erróneas.
- Se involucran terceras partes.



03 TIPOLOGIA DEL CONFLICTO EN LA FAMILIA

Los conflictos en la niñez :

- **Autonomía personal.**
- **Normas.**
- **Comportamiento escolar.**
- **Tareas escolares.**
- **Problemas con hermanos.**



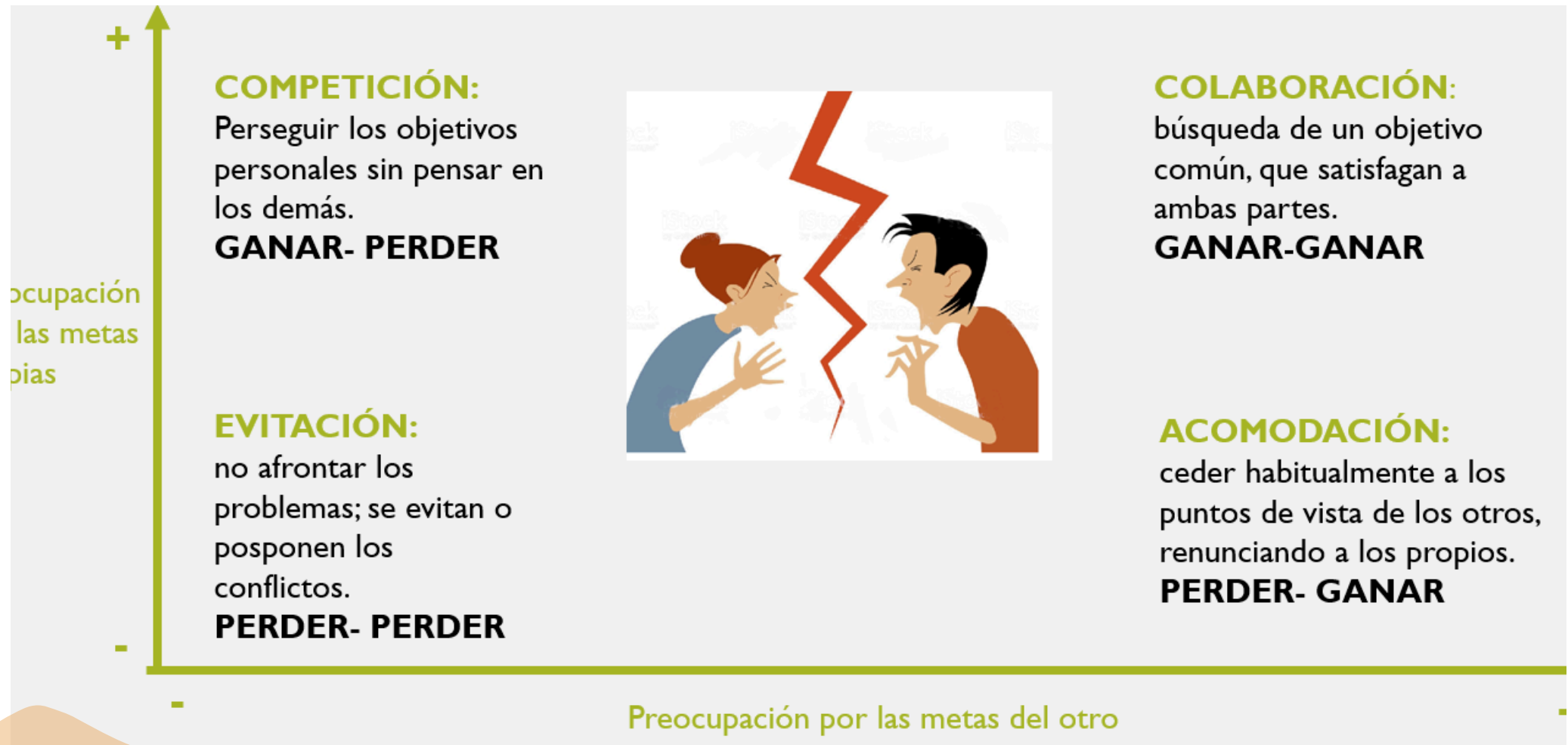
03 TIPOLOGIA DEL CONFLICTO EN LA FAMILIA

Los conflictos en la adolescencia:

- Comportamiento escolar.
- Tareas domesticas.
- Apariencia.
- Comunicación.
- Drogas.
- Economía.
- Relaciones interpersonales.
- Salud e higiene personal.



04 FORMAS DE AFRONTAR UN CONFLICTO



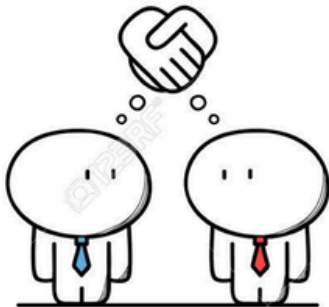
04 FORMAS DE AFRONTAR UN CONFLICTO

¿CÓMO PODEMOS ABORDAR LOS CONFLICTOS?

ESCUCHAR
AL OTRO



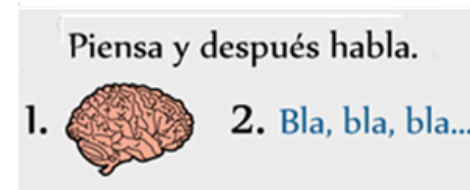
NEGOCIAR LAS
SOLUCIONES



ATACAR AL
PROBLEMA,
NO A LA
PERSONA



REFLEXIONAR
ANTES DE
HABLAR



EMPATIZAR
CON EL
OTRO



05 REGLAS DE ORO I

PREPARAR LA SITUACIÓN

- Buscar el momento y lugar adecuados.
- Contribuir a crear un clima positivo y facilitador.
- Anticipar la necesidad mutua de buscar soluciones donde todos ganen.

DEFINIR EL CONFLICTO

- Usar “mensajes yo”: (“Me dolió mucho lo que dijiste de mí”, en lugar de “tienes una lengua muy larga”).
- Dar al otro la oportunidad de definir el conflicto expresando sus intereses y necesidades.
- Ser recompensante.
- Resumir y dar señales de haber entendido.

05 REGLAS DE ORO II

OFRECER ALTERNATIVAS

- ·No juzgar. La crítica está prohibida.
- ·La asociación libre es positiva. Todas las alternativas son válidas al principio.
- ·Cuantas más, mejor.
- ·Combinar y mejorar.
- ·Buscar alternativas que tengan beneficios mutuos para ambas partes.

EVALUAR Y DECIDIR

- ·No presionar o amenazar.
- ·Razonar y dar argumentos firmes con información útil.
- ·Promover criterios justos y consensuados.
- ·Evitar palabras y gestos que motiven el sentimiento de “haber cedido”.
- ·Identificar precedentes que sirvan a la ocasión (que hayan funcionado antes).
- ·Si hay dificultades, volver a la fase de producción de alternativas.

05 REGLAS DE ORO III

LLEVAR A LA PRÁCTICA

- Quién tendrá asignadas las tareas y responsabilidades.
- Qué hará (o harán). En qué consistirá la tarea.
- Cuándo y cómo lo hará.



CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández