

## Manejamos conflictos en familia

FAMILIAS

**iHola!**

Los conflictos son una parte inevitable de la vida. En ocasiones, surgen en casa ya sea con tu pareja, hijos u otros miembros del hogar, y pueden perturbar la tranquilidad y la armonía en la convivencia diaria. Sin embargo, es crucial recordar que estos conflictos **pueden resolverse de manera pacífica y amorosa, sin recurrir a la violencia.**

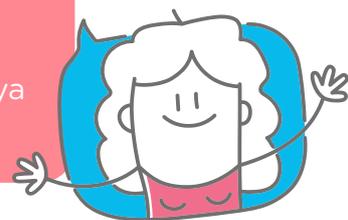
A continuación, exploraremos algunas reflexiones y pautas para ayudarte a **manejar los conflictos de manera positiva.**



### ¿Qué debemos saber sobre los conflictos familiares?

Los conflictos familiares surgen cuando existen desacuerdos en las opiniones, deseos o necesidades entre los miembros del hogar. Estos desacuerdos pueden generar tensiones emocionales y dificultar la convivencia pacífica en la familia. Son **situaciones comunes** que pueden ser provocadas por diversos factores, como dificultades económicas, problemas de comunicación o diferencias de personalidad.

En nuestro día a día, estamos tan cargados de responsabilidades y preocupaciones que cuando llegamos a casa, simplemente queremos que todo fluya sin problemas. **Pero muchas veces eso no pasa.**



¿Es realmente posible resolver conflictos en familia? **¡Absolutamente!** Es posible resolver conflictos tanto con tu pareja como con tus hijos sin usar la violencia.

Aunque a veces puede resultar difícil entendernos debido a las diferencias en la percepción, comunicación insuficiente o a las emociones intensas que se pueden tener, existen diversas estrategias que las familias pueden emplear para resolver los conflictos de manera efectiva.

Acuérdate que la resolución de un conflicto implica identificar el problema, generar posibles soluciones y luego elegir la mejor solución.



## Orientaciones para manejar conflictos en familia

- 1. Comunicación asertiva:** Habla con calma y escucha activamente las preocupaciones de los demás. A veces, puede ser difícil expresar nuestras emociones sin exaltarnos o comprender por qué alguien se siente de cierta manera. Esto sucede porque no sabemos regular nuestras emociones.
- 2. Comunicación abierta y honesta:** Es importante que todos los miembros de la familia se sientan cómodos para comunicarse con sinceridad entre sí. Esto significa escucharse mutuamente con respeto, incluso cuando no están de acuerdo.
- 3. Tener empatía:** Intenta ponerte en el lugar del otro para comprender lo que está sintiendo y pensando. Reconocer y validar las emociones de los demás es esencial para resolver conflictos de manera efectiva.
- 4. Tener compromiso:** Busca soluciones que satisfagan las necesidades de todos los involucrados. El compromiso y la colaboración son clave para llegar a acuerdos que beneficien a todos. El compromiso implica que cada parte esté dispuesta a ceder a algo para llegar a un acuerdo.
- 5. Tener respeto:** Trata a los demás con respeto y consideración, incluso cuando estés en desacuerdo. Evita expresiones hirientes o despectivas que puedan dañar la relación familiar.
- 6. Usar el “tiempo fuera”:** Si la situación se calienta demasiado, es válido tomar un descanso para enfriar los ánimos y luego retomar la conversación cuando estén más tranquilos y serenos. Cuando las emociones están muy intensas, es más fácil decir o hacer cosas hirientes.
- 7. Recurrir a ayuda profesional:** Si en pareja o en familia no se puede resolver un conflicto, se puede buscar ayuda profesional de un psicólogo, familiar o un mediador.

Ten en cuenta que, si el conflicto involucra a la pareja, **ambos están del mismo lado**, trabajando juntos contra el problema y no uno contra el otro. Por lo tanto, es importante **abordar el conflicto como un equipo**, buscando soluciones que beneficien a ambos.

Es importante recordar que **no hay una solución única** para todos los conflictos familiares. Lo que funciona para una familia puede no funcionar para otra. Lo más importante es que las familias encuentren una manera de comunicarse de manera efectiva, escucharse mutuamente y **trabajar juntas para encontrar soluciones** que funcionen para todos.



**Recuerda:** resolver conflictos de manera pacífica fortalece los lazos familiares y fomenta un ambiente de amor y respeto mutuo. Trabajando juntos, pueden superar cualquier desafío que se les presente.