

El Conflicto

Pautas para afrontar los conflictos

Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus intereses, posiciones, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles.

Juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos. **La relación de las partes en conflicto puede salir robustecida o deteriorada** en función de cómo sea el proceso de resolución del conflicto.

El conflicto forma parte de la vida y hemos de **ver el lado positivo** del mismo. En determinadas ocasiones, éste puede deteriorar el desarrollo y la convivencia, originando incluso la violencia.

El ambiente familiar debe proporcionar **oportunidades suficientes para aprender a resolver los conflictos** de manera constructiva y ser coherente con lo que se enseña.

Se hace necesario ver los conflictos en positivo y tratar de resolverlos adecuadamente **porque:**

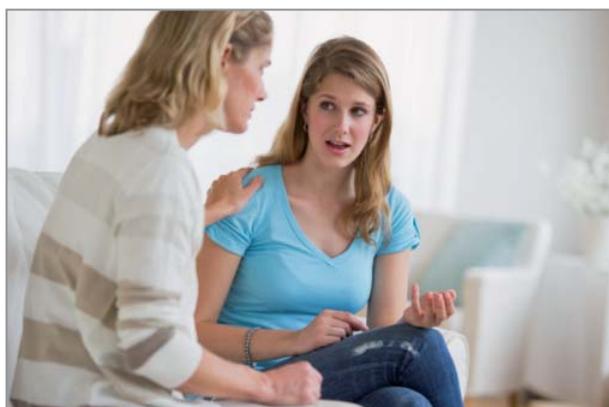
- Nos pueden ayudar al **crecimiento personal y social**.
- Pueden ser una **oportunidad para la transformación**.
- Pueden **crear otras alternativas pacíficas** que mejorarán la convivencia.

Recomendamos:

1. **Educar en la empatía y capacidad para ponerse en el lugar de otras personas** y adoptar distintas perspectivas, siendo un requisito necesario para aprender a resolver conflictos de forma inteligente y justa.
2. **Aumentar las oportunidades de realizar juntos actividades** gratificantes en las que todos los componentes de la familia puedan compartir situaciones relajadas y no conflictivas que favorecen el diálogo.
3. **Hacerles reflexionar sobre las diferentes formas de enfrentamiento a los conflictos**, motivando y propiciando el estilo cooperativo que exige la implicación de unos y otros en buscar un objetivo común, explorando el desacuerdo, generando alternativas comunes que satisfagan a ambas partes.
4. **Conocer, inculcar y entrenar a los hijos e hijas en habilidades básicas de comunicación como pieza clave en la mediación de los conflictos.**

Una comunicación de calidad es una herramienta necesaria para llegar a la base de los conflictos y encontrar soluciones satisfactorias para las partes.

Una mala comunicación puede ser en sí misma la causa de los conflictos.



5. **Evitar las amenazas y expresiones agresivas que se producen en situaciones estresantes,** detenerlas y establecer otros momentos para buscar la solución al problema.
6. **Evitar reñir constantemente a los hijos/as por conductas de escasa relevancia** porque no resultan útiles y disminuyen la calidad de la comunicación. Es más eficaz establecer un acuerdo o contrato cuyo cumplimiento se debe revisar periódicamente.
7. **Enseñar a pensar en el proceso de toma de decisiones anticipando sus consecuencias.**
8. **Entrenar a nuestros hijos e hijas en habilidades cognitivas a través del pensamiento** y dando respuesta a las preguntas: ¿Qué tengo que hacer?, ¿De cuántas maneras puedo hacerlo?, ¿Cuál es la mejor? ¿Qué tal lo hice?
9. **Ayudar a detectar y a corregir las frecuentes distorsiones que se producen en situaciones muy estresantes.**
10. **Un conflicto bien resuelto supone:**
 - Aumento de nuestra capacidad para resolver otros en un futuro
 - Mejor disposición a realizar otros acuerdos.
 - Fortalecimiento de la relación.
 - Aumento de la autoestima y la confianza mutua.
 - Posibilidad de realizar nuevas actividades en común.

Para saber más

CTROADIs (2006): ***Guía de convivencia para familias.*** Ed. JCCM.

CEAPA. (2009): ***Habilidades de Comunicación Familia (2) y Resolución de conflictos.*** Madrid.

ROSARIO ORTEGA y colaboradores. (2003): ***La convivencia escolar.*** Ed. Consejería de Educación y Ciencia de Andalucía.

M^a JOSÉ DÍAZ AGUADO. (2006): ***El acoso escolar y prevención de la violencia. Guía para padres.*** Madrid.