



SESIÓN VI

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DENTRO DEL ÁMBITO DE LAS FAMILIAS. LA TOMA DE DECISIONES.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Adquirir habilidades que permitan solucionar conflictos
Analizar el proceso de toma de decisiones.

CONFLICTOS FAMILIARES

Decía Einstein que un problema irresoluble es un problema mal planteado; seguramente, también se podría aplicar esta idea a los conflictos familiares.

Un conflicto familiar es una crisis, un problema que se presenta en las familias, que causa desequilibrio y suele implicar cambio y adaptación la mayoría de las veces.

Los conflictos aparecen frente a diversas situaciones, algunas de suma importancia como el fallecimiento de un miembro de la familia, la pérdida del empleo, o la separación, pero otras veces, los conflictos se generan por situaciones de la convivencia diaria como dejar las ventanas abiertas o cerradas, el volumen al que se escucha la música, o por donde apretar la pasta de dientes...

Por lo tanto, ya sean sobrevenidas o derivados de la convivencia, los conflictos familiares se convierten en situaciones normales y frecuentes por lo que hay que aprender a manejarlos y **RESOLVERLOS.**

El factor principal para que un conflicto pueda ser resuelto es **CONOCER QUE EXISTE EL PROBLEMA.**

Hay que partir de las siguientes premisas:

1. No hay familias iguales. Cada una tiene sus propios recursos y limitaciones y lo que para una familia supone un problema, para otra no.
2. Entre los recursos más importantes con los que cuentan las familias para poder hacer frente a los conflictos se encuentran la cohesión (apoyo entre sus miembros), flexibilidad (permite adoptar nuevas reglas lo que facilita la resolución de conflictos), adaptabilidad a los cambios, permeabilidad (relación con el exterior).

3. Las familias son un “sistema” vivo, compuesto por un conjunto de individualidades, que son las personas que la forman.
4. Las familias tienden a no cambiar, pero las circunstancias hacen que vayan evolucionando y adaptándose a las nuevas situaciones.

Una etapa conflictiva en las familias suele presentarse durante la adolescencia de las hijas y los hijos debido a la necesidad de adaptación a los cambios que es necesario realizar.

Durante esta etapa las disputas familiares se centran principalmente en asuntos menores de la vida cotidiana. Aunque, generalmente, las personas que las componen coinciden en señalar cual es la causa del conflicto, las diferentes formas de razonamiento de madres y padres frente a la de las hijas y los hijos hacen que la interpretación del significado del conflicto sea distinta. No se asume el punto de vista de la otra persona por lo que lo conveniente para la solución de la disputa es el **DIÁLOGO**.

Hemos tratado en sesiones anteriores la comunicación, que será un arma fundamental para la resolución de los conflictos en las familias, el establecimiento de normas y límites, que es imprescindible en el ejercicio de la autoridad, por otra parte compartida y acordada de la madre y del padre. En esta sesión vamos a aprender unos pasos necesarios para la resolución de conflictos, que pueden aplicarse al ámbito de las familias. Son los siguientes:

Actividad 1

1. IDENTIFICAR Y CONOCER EL PROBLEMA.

Es lo fundamental, si un problema no se conoce, o no se quiere conocer, no se puede resolver. Hay que ser valientes y encarar los conflictos como algo normal e inevitable, pensando que se puede hacer frente a ellos y que siempre debe existir una solución.

2. ANALIZAR EL PROBLEMA.

Nos centraremos en cinco tareas:

- ⊗ Ordenar la información sobre el problema.
- ⊗ Describir los hechos claramente y sin ambigüedades.
- ⊗ Diferenciar la información relevante de la irrelevante y los hechos objetivos de las suposiciones e interpretaciones no comprobadas.
- ⊗ Identificar los factores y circunstancias que hacen de la situación un problema.
- ⊗ Establecer objetivos realistas.
- ⊗ Otro aspecto a considerar es establecer un orden o prioridad en los problemas a tratar. Para ello es útil distinguir entre “urgente” e “importante”.

3. DEFINIR EL PROBLEMA

Puedes preguntar a ti y a otros lo siguiente:

- ⊗ ¿Qué crees que causa el problema?
- ⊗ ¿Dónde, cómo y qué está pasando?
- ⊗ ¿Con quién está pasando?
- ⊗ ¿Por qué está pasando?
- ⊗ Describe de manera específica el problema.

4. POSIBLES SOLUCIONES

Consiste en hacer una lluvia de ideas, cuantas más mejor, sin juzgar si la idea es mala o buena y mejor cuantos más puntos de vista contengan.

5. TOMA DE DECISIONES.

La toma de decisiones es el proceso durante el cual la persona debe escoger entre las alternativas que ha considerado solución al problema. Debemos tener en cuenta que estamos tomando decisiones constantemente, aunque algunas de ellas tienen una importancia relativa en el desarrollo de nuestra vida, mientras otras son más importantes.

Algunas decisiones las tomamos sabiendo con seguridad cuáles son sus efectos, en otras la certeza de sus efectos no serán tan claros pero decidimos asumir el riesgo. Por lo tanto, se trata de identificar las consecuencias potenciales de cada una de las soluciones, anticipar, en lo posible, los resultados a corto y largo plazo y como parte imprescindible en este paso, aceptar los inconvenientes que conlleve la decisión tomada.

Cuando se tome una decisión, debemos considerar una serie de factores que pueden condicionar el proceso como pueden ser:

- ⊙ No ser coherentes con nuestros sentimientos.
- ⊙ Tener poca información o que la información no sea correcta.
- ⊙ Exagerar nuestro punto de vista.
- ⊙ Tomar decisiones de manera apresurada.
- ⊙ Por los propios valores y creencias
- ⊙ Por la motivación de las personas.
- ⊙ Por las expectativas de cada cual.
- ⊙ Por los intereses de cada cual

(Rubin, 1986)

6. PUESTA EN PRÁCTICA Y RECTIFICACIÓN

- ⊙ Aplicar la solución escogida.
- ⊙ Revisar su conveniencia y eficacia.
- ⊙ Rectificar si la solución no es eficaz.

Actividad 2

7. ¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS A TOMAR DECISIONES?

Hemos visto que la toma de decisiones es un proceso estructurado, una habilidad que se puede aprender. Las familias pueden influir en el proceso de este aprendizaje en sus hijas e hijos. ¿Cómo?

- ⊙ Las niñas y los niños aprenden a tomar decisiones en el seno familiar. Este aprendizaje empieza cuando son muy pequeños. Al principio, las opciones pueden ser sencillas, como los juguetes con los que quiere jugar.

- ⊙ La madre y el padre serán responsables de darles la oportunidad de tomar decisiones en su vida diaria dependiendo de su edad.
- ⊙ Ayúdeles a encontrar soluciones a sus problemas, fomentando que hagan preguntas y reúnan información.
- ⊙ Permita que piensen posibles soluciones, enséñeles a analizar los pros y los contras de las posibles opciones.
- ⊙ Respete la decisión tomada, aunque crea que no es la mejor.
- ⊙ Las hijas y los hijos deben aprender a asumir las consecuencias derivadas de las decisiones tomadas.
- ⊙ Si se han equivocado, no reaccione de manera exagerada, ni con frases como “te lo advertí”, “te lo dije que pasaría”, su hijo o su hija tendrían miedo de equivocarse la próxima vez y no estarían dispuestos a buscar soluciones en el futuro.
- ⊙ Enséñeles que pueden rectificar.

