

## Resolvamos los conflictos en familia

Los conflictos son situaciones naturales que se presentan en la cotidianidad de las familias, estos implican cambios y aprendizajes, por ello, son oportunidades positivas para que mejoremos y descubramos talentos y capacidades en nosotros y en los demás.

Para resolver los diferentes conflictos que surjan, es primordial que aprendamos a ser pacientes y que trabajemos en el buen control de nuestras emociones, este es un ejercicio que se debe llevar a cabo tanto individualmente como en familia. Aunque algunos conflictos pueden parecer imposibles de solucionar, **asumir una actitud positiva es siempre la mejor opción**, busquen soluciones, alternativas y estrategias para mediar la situación y eviten los pensamientos negativos como “Esto no tiene solución” o “No vamos a poder superarlo”.

### Consejos que les ayudarán a mediar conflictos familiares

#### 1) Mantengan una comunicación asertiva:

Practiquen la escucha activa y mantengan una buena disposición para negociar. Los conflictos no son batallas que deban ganarse, se trata de escuchar y valorar las opiniones de todos, de colocarnos en el lugar del otro y de proponer soluciones beneficiosas para el núcleo familiar.

#### 2) Expresen sus emociones en primera persona:

A la hora de resolver un conflicto debemos comunicar lo que sentimos y pensamos, pero sin responsabilizar a otros por ello, así evitaremos que los demás se sientan atacados y se nieguen a dialogar. Una buena forma de hacerlo es evitar frases del tipo “Me tienen cansada” y expresar nuestra molestia con frases como “Me siento agotada con esta situación que estamos viviendo”

#### 3) Hagan propuestas constructivas:

Durante la crisis solemos señalar y juzgar en lugar de proponer, para que esto no ocurra, utilicen un lenguaje positivo, no solo se trata de mostrar lo que ocurre sino de buscar una solución. **Prueben agregando aportes positivos al final de cada frase**, por ejemplo: “El problema es que ninguno tiene tiempo, yo propongo que equibremos las tareas para todos”

#### Recuerden

Es posible gestionar positivamente los conflictos si aprendemos a verlos como oportunidades y a llegar a acuerdos beneficiosos para todos.

