

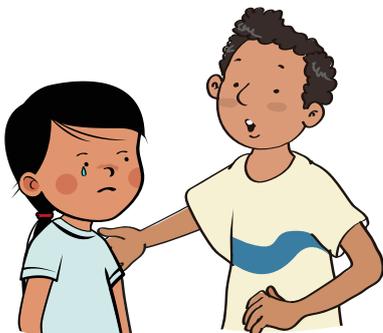
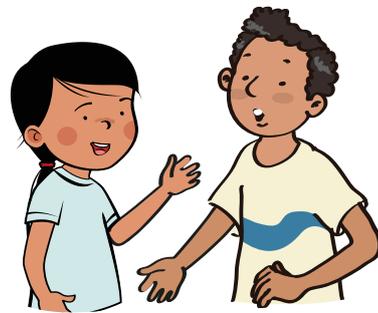
¿Cómo resolvemos los conflictos en casa?

Los conflictos son aquellas situaciones o circunstancias que implican un problema o dificultad, con uno mismo o con algún miembro de la familia. Suelen dar lugar a emociones como la cólera o rabia que pueden provocar discrepancia, tensión y enfrentamientos dentro del hogar.



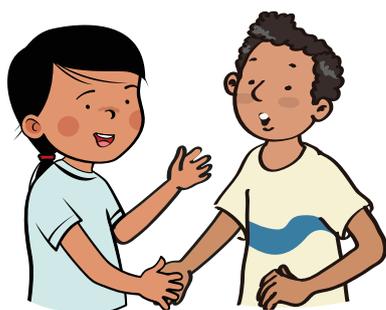
¿Por qué es importante enseñar a los miembros de la familia a resolver conflictos?

Desarrolla las habilidades sociales porque nos ayudan a relacionarnos con los demás, integrarnos y comunicarnos de manera asertiva.



Entrenamos la habilidad de la empatía, pues nos permite ponernos en el lugar de otra persona y entender sus sentimientos y emociones.

Aprendemos a tomar decisiones al buscar la mejor alternativa de solución en conjunto, utilizando nuestros recursos personales, como las fortalezas, para actuar adecuadamente.



Aprendemos las competencias básicas de negociación, escucha activa y comunicación asertiva para llegar a un acuerdo que sea satisfactorio para todos los involucrados.

Desarrollamos la capacidad de enfrentar las dificultades, ya que es el primer camino para el aprendizaje y para solución de conflictos que se nos puedan presentar a diario.



Pasos para solucionar conflictos en familia

- 1 Identificar el origen del conflicto.
- 2 Brindar un momento para que los involucrados expresen cómo se sienten.
- 3 Expresar con respeto y de manera empática las opiniones personales sobre la situación.
- 4 Crear una lluvia de ideas para solucionar el conflicto.
- 5 Pensar en las ventajas y desventajas de cada alternativa.
- 6 Elegir entre todos los involucrados en el conflicto la mejor opción de solución.