



Resolución de Conflictos

¿Qué es un conflicto?

Un conflicto es una manifestación de intereses opuestos, en forma de disputa. Tiene muchos sinónimos: pelea, discrepancia, desavenencia, separación.

El conflicto es inherente al ser humano .

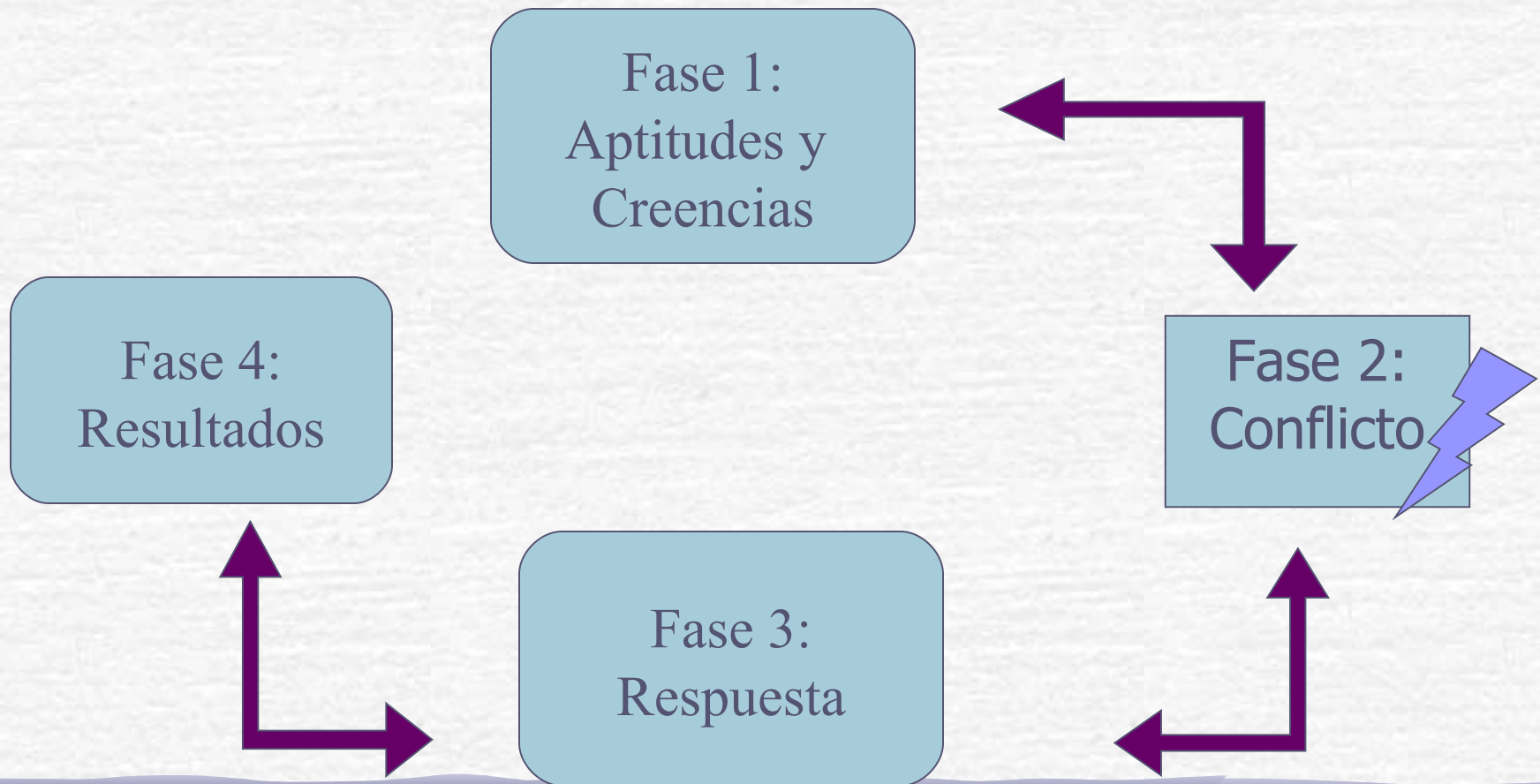
Constantemente estamos inmersos en diferentes conflictos, no solo con otras personas, sino con nosotros mismos.

No tiene que ser una situación negativa

Estructura del conflicto

1. Causas que lo provocan
2. Protagonistas
3. Cómo se afronta (Respuesta)
4. Contexto donde se produce

Ciclo del Conflicto



Estilos de Resolución del Conflicto

- Competición → Yo gano, tú pierdes
- Colaboración → Yo gano, tu ganas
- Evasión → Yo pierdo, tú pierdes
- Acomodación → Tú ganas, tú pierdes

Barreras de comunicación

- Criticar → que mal vistes
- Insultar → Eres tonto
- Diagnosticar → estas diciendo eso porque te sientes culpable
- Ordenar → ve y ordena eso ahora mismo
- Amenazar → si no te portas bien, te pego
- Moralizar → Debería disculparte con ella
- Desviar el tema → Sí pues sabes que me pasó a mi...
- Dar por supuesto que sabe hacerlo → así no se hace

Ante una situación conflictiva

- Necesidad de que el menor reconozca el problema, sino → *Impulsividad*
- El niño tiene que intentar identificar y resolver la situación → *no dependencia*
- Consecuencias naturales
- Hay que orientarlo → *Ayudarlos a pensar*
- Ser sus modelos → *Aprendizaje por observación*
- Desarrollo de la empatía

Trucos para enseñar al niño a resolver Problemas

- ✓ Favorecer la comunicación con nuestros hijos. Que el menor exponga su punto de vista y que ejerza su manera de resolver el problema. (situación adecuada para hablar)
- ✓ Servir de ejemplo
- ✓ Negociar (1º se aprende a negociar, 2º se aprende resolver conflictos)
- ✓ Leer historias. Los personajes tienen problemas parecidos a los del niño.
- ✓ Usar los conflictos que surjan para enseñar al niño a actuar.

Resolución de problemas entre iguales

- ☛ Qué ocurre
- ☛ Qué me hace sentir mal
- ☛ Quiénes están implicados
- ☛ Donde, cuando, cómo, por qué ocurre
- ☛ Qué hacen o dejan de hacer las personas implicadas
- ☛ Qué hago yo
- ☛ Qué pienso y siento

Ejemplos de situaciones conflictivas entre iguales

☞ Dos niños se agreden

- Le regaño a mi hijo, le digo que es un mal comportamiento y que está castigado
- Mi hijo se enfada conmigo y piensa que no lo entiendo.

☞ Dos niños quieren el mismo juguete en el mismo momento

- Me acerco y le digo que si no saben compartir, no van a usar ese juguete.

Un niño insulta a otro

- Le regaño porque no se dicen palabrotas

No dejan a un niño jugar

- Observo como los niños intentan resolver esta situación.
- Si consiguen jugar todos juntos cuando acaben y este tranquila con mi hijo le reforzaré alabando su conducta.
- Si no consiguen arreglarlo, llamo a mi hijo y le pregunto porque no quiere jugar con ese niño.
- Escucho sus razones, y le doy otros puntos de vista
- Hago que reflexiones en como se sentiría él si lo excluyeran de algún juego.

Cómo poner una norma

- ☞ Las normas deben ser razonables
- ☞ Los padres deben asegurarse de poder distinguir cuando se ha cumplido la norma y cuando no.
- ☞ Hay que describir las normas con detalle
- ☞ Las normas deben establecer un límite de tiempo
- ☞ Debe existir alguna consecuencia prevista si se rompe el cumplimiento de una norma



Qué hacer cuándo ponemos una norma

- ☞ Es importante dar las razones
- ☞ Razones en función de quien tiene que obedecer la norma.
- ☞ Las ventajas que tiene para el hijo. De forma que aprenda que lo inteligente e incluso lo más interesante para él es seguir esa norma.
- ☞ Es mejor empezar justificando las normas por los beneficios que tiene para el que la cumple.

- ☞ Las desventajas que pueden tener para el hijo el no cumplir las normas.
- ☞ Las consecuencias negativas presentes o futuras.
- ☞ Hacerle ver que es un error para él mismo.
- ☞ Las ventajas y desventajas que el cumplimiento de la norma tiene para los demás. Insistiendo en que “todos salimos ganando”.
- ☞ Entre las desventajas, también conviene señalar, las consecuencias negativas para los demás y la necesidad de evitarlas, poniéndose en el punto de vista de los demás

Entre padres e hijos

- ☞ Definir el problema
 - Únicamente hablar del problema
 - No usar insultos
 - Usar mensajes yo (me gustaría, yo opino)
- ☞ Averigua que subyace detrás del mismo (gestión emociones)
- ☞ Piensa cómo estas actuando ¿ayuda a mejorar la situación?(gritos)
- ☞ Escucha a tu hijo y ponte en su lugar
- ☞ Deja la furia de lado, si estas muy enfadado, espera hasta estar más calmado

- 
- Piensa en lo que vas a decir → no entrar en discusiones sin sentido
 - Buscar un patrón alternativo para solucionar el conflicto conjuntamente → negociar, dar opciones
 - Es importante pensar en como se siente el niño con lo que le decimos
 - Ten en cuenta que el objetivo es la búsqueda de una solución
- 

Ejemplo de situaciones conflictivas entre padres e hijos

☞ Nuestro hijo quiere ver la televisión en lugar de hacer los deberes.

- Yo pienso que es un vago y que no quiere hacerme caso, me siento frustrada/o.
- Mi hijo piensa que siempre le digo qué tiene que hacer, se siente controlado.

☞ Mi hijo quiere un helado de postre.

- Le decimos que si quiere el helado tendrá que comerse las verduras.
- Puede elegir terminar el plato de verduras y comer el helado o no terminar las verduras y no comerse el helado

☞ Mi hijo quiere jugar con el móvil y no es un momento para ello.

- Le explico las circunstancias por las cuales no puede coger ahora el teléfono y le explico que no siempre podemos tener lo que queremos cuando queremos (tolerancia frustración)
- Las consecuencias que tendrá si sigue insistiendo
- Y cuando podrá jugar con el teléfono si sigue lo que le decimos.

☞ Quiero este juego, y lo quiero ya.

- Le digo que es un caprichoso y que siempre da la nota, me siento impotente
- Mi hijo se siente incomprendido, y piensa que nunca le doy lo que pide.



“Nadie nace con el manual de ser padre, para eso existe la guía de haber sido hijos”