



## Práctica 12

### Promover la construcción de normas y límites



**Objetivo:** Promover alternativas de acción a las familias en una situación de tensión, a partir de la utilización de recomendaciones puntuales para resolver conflictos.

#### Orientaciones

Lo primero que hay que entender acerca de los conflictos familiares es que hacen parte del desarrollo normal de las dinámicas de cada familia, y que ninguna, en absoluto, está exenta de que se presenten discusiones o disgustos entre los diferentes miembros de las familias. Además, en ocasiones son necesarias para bajar las tensiones y permitir el dialogo de situaciones no tratadas. Lo importante del tema es, más allá de si en mi familia se dan o no, que sepamos cómo afrontarlas para evitar complicaciones o actuaciones que vayan a afectar a los demás. A continuación, tenemos 6 recomendaciones a tener en cuenta cuando se nos presente una situación similar.

1. **Escuchar:** Cada parte involucrada tiene un argumento válido e igual de importante. Dejar que los demás expresen su sentir puede ser el inicio y el final del conflicto.
2. **Negociar:** Para resolver un conflicto es necesario negociar. Además, hay que tener claro que los problemas no tienen una única solución y que la única solución posible no tiene por qué ser la nuestra. Así, se presentan diferentes alternativas para escoger la solución más adecuada entre las partes.

3. Aprender a manejar las emociones: Aunque se tenga pensado lo que se va a hacer o decir ante un conflicto, llegado el momento, las emociones pueden superar a la persona. Manejando las emociones, se transmite este autocontrol al resto de miembros de la familia. La educación emocional empieza en casa y es una herramienta básica para afrontar con tranquilidad una discusión familiar.
4. La importancia de la asignación de roles y rutinas: Una habitación desordenada, pasear al perro, poner o quitar la mesa, qué se ve en la televisión y otros motivos, son habituales causas de una riña familiar. Hay que tener pensado antes de que entren en juego las emociones, cómo lo vamos a solucionar. Si no se tiene claro **qué hay que hacer** ni se ha explicado **qué consecuencias va a haber**, es complicado que se resuelva bien. Es importante haber establecido previamente con los familiares una serie de pautas que ayudarán a la resolución del conflicto sin acabar a gritos.
5. Flexibilizar las opciones: Si no se tiene claro que las partes involucradas tendrán que ganar y perder en igual medida, quedarán flecos, resentimientos o reproches. Hay que tener claro que **solo hay una forma de resolver los conflictos: positivamente**. Por esta razón, identificar intereses comunes ayuda a poder encontrar una solución que beneficie a las partes involucradas.
6. Todo tiene un lado positivo: Hay que ser capaces de ver un conflicto como una **herramienta y oportunidad para mejorar las relaciones entre los familiares**, ya que es conveniente no dejar de resolver ningún conflicto. Eso sí, de la manera adecuada y de forma positiva.

Y recuerda, en caso de que no encuentres solución a tus dificultades, existe el espacio de psico-orientación del Hogar Infantil, en el cual encontraras acompañamiento y en caso de ser necesario, se podrán remitir casos a entidades encargadas.