

BOLETÍN PARA FAMILIAS

Resolución de conflictos en el hogar

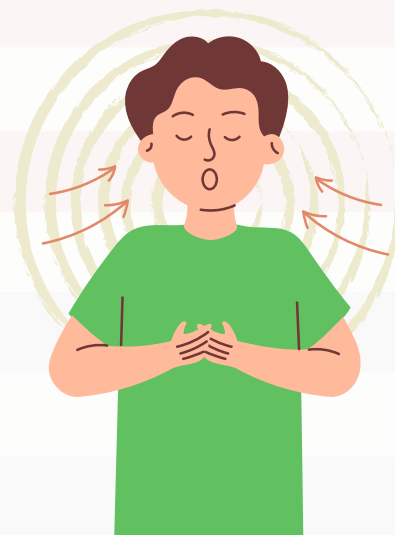
LOS CONFLICTOS SON PARTE DE LA CONVIVENCIA DIARIA.
LO IMPORTANTE NO ES EVITAR QUE OCURRAN, SINO APRENDER A ENFRENTARLOS
DE UNA MANERA RESPETUOSA, BUSCANDO SOLUCIONES QUE PERMITAN QUE TODOS
SE SIENTAN ESCUCHADOS(AS) Y CONSIDERADOS(AS).

PRIMERO: LA CALMA

Cuando estamos muy enojados o molestos, puede ser difícil escuchar y expresarnos bien. Si la emoción está muy intensa:

- Tómense unos minutos para calmarse.
- Respiren y aléjense momentáneamente.
- Acuerden retomar la conversación cuando estén más tranquilos.

Pausa no significa ignorar el problema. Significa prepararse para resolverlo.



ESCUCHA PARA COMPRENDER

Antes de responder, intenten entender qué siente o necesita la otra persona. Pueden preguntar:

- “¿Qué fue lo que te molestó?”
- “¿Cómo te sentiste?”
- “¿Qué necesitas de mí?”

Eviten interrumpir, burlarse o descalificar lo que la otra persona siente.



“YO SIENTO”:

HABLAR DESDE LOS SENTIMIENTOS

En lugar de acusar, intenten expresar su experiencia.

✗ “Tú nunca me escuchas.”

✓ “Me sentí ignorado(a) cuando intenté hablar y no me escuchaste.”

Hablar desde el **“yo siento”** ayuda a que la otra persona no se sienta atacada y facilita el diálogo.



LA ECUACIÓN DE LA COMUNICACIÓN

$$X + Y = Z$$

X = HECHO

¿Qué pasó?



Cuenta de forma clara y objetiva lo que sucedió.

Y = EMOCIÓN

¿Cómo me sentí?



Reconoce y expresa lo que sentiste con respeto.

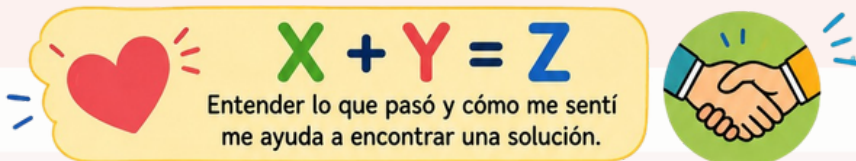
Z = SOLUCIÓN

¿Qué necesito para mejorar?



Piensa y propone una solución para mejorar.

COMUNICARSE DE BUENA MANERA PUEDE ENTENDERSE COMO UNA SUMA DE FACTORES



COMUNICARNOS ES SUMAR, NO RESTAR.





SOLUCIONES, NO GANADORES

Resolver un conflicto no significa descubrir quién tiene la razón.

Pregúntense:

*"¿Qué opciones tenemos para resolverlo?
¿Qué podemos hacer para que esto no
vuelva a ocurrir?"*

Intenten encontrar una solución que considere las necesidades de todos.



EL VÍNCULO ES MÁS IMPORTANTE QUE TENER LA RAZÓN

Podemos estar en desacuerdo y seguir queriéndonos.

Frases que ayudan:

- "No estoy de acuerdo, pero te escucho."
- "Entiendo que lo hayas vivido de otra manera."
- "Podemos pensar distinto."
- "¿Cómo podemos solucionarlo juntos?"



UNA FAMILIA QUE CONVERSA
NO ES UNA FAMILIA QUE NUNCA DISCUTE.
ES UNA FAMILIA QUE APRENDE A REPARAR,
ESCUCHAR Y VOLVER A INTENTARLO.

Actividad para hacer en familia



¡Practiquen juntos la escucha y la búsqueda de soluciones!



01

Elijan un conflicto cotidiano

Por ejemplo: discusiones por el celular, tareas del hogar, horarios, desorden, turnos o tiempo en familia.

02

Cada persona tiene un minuto

Por turnos, cada integrante completa estas tres frases:

1. "Lo que pasó fue..."

2. "Yo me sentí..."

3. "Lo que necesito es..."

Mientras uno(a) habla, los demás escuchan sin interrumpir.

03

Busquen una solución entre todos

Cada integrante propone una idea concreta para mejorar la situación. Luego elijan juntos una solución que todos puedan intentar durante la próxima semana.

04

Terminen con algo positivo

Cada persona dice una cosa que valore de otro integrante de la familia. Puede ser algo tan simple como:
"Gracias por escucharme." "Me gusta cuando hacemos cosas juntos." "Valoro que me hayas ayudado."