

DECÁLOGO PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Una mejor comunicación en el hogar

Antes de enfrentarte al conflicto...

1. CÁLMATE PRIMERO

La serenidad facilita la comunicación. Elige momentos adecuados y lugares tranquilos. No te enfrentes a un conflicto estando en tensión o con enfado. Toma la iniciativa de la conversación eligiendo un buen momento.



2. IDENTIFICA LAS EMOCIONES QUE TE DESPIERTA EL CONFLICTO

No te dejes llevar por el enfado. Muchas veces nos formamos ideas equivocadas o exageradas sobre sus intenciones y pensamos que quieren retornos o que no les importamos. Si lo piensas fríamente, verás que os queréis.



3. REFLEXIONA SOBRE TUS NECESIDADES Y ACLARA TUS IDEAS

¿Cuál es el origen real del problema? (por ejemplo: no recoge su habitación) ¿Qué quiero conseguir? (que lo haga sin que yo se lo pida).

En el momento de enfrentarte al conflicto...

4. EVITA EXPRESIONES QUE PAREZCAN UN ATAQUE

Aprende a manejar la frustración, pues muchas de las cosas que escucharás no te gustarán. Haz un esfuerzo para mantenerte relajada/o y evita gritos, amenazas, insultos, críticas destructivas, ironías o culpar a la otra persona.



5. LOS PROBLEMAS SON COMPARTIDOS

Expresa tus preocupaciones y tus sentimientos ante un problema, no vuelques toda la carga sobre la otra persona.

6. ESCUCHA CON INTENCIÓN DE COMPRENDER Y ASEGÚRATE DE QUE OS COMPRENDÉIS

Esfuézate en comprender la postura de la otra persona para saber por qué ha actuado así, qué piensa y siente (escucha activa). Adopta una posición de diálogo, evitando la comunicación en una sola dirección (monólogos, discursos, lecciones).

7. RECONOCE QUE NO SIEMPRE TIENES RAZÓN

Es la mejor muestra de honestidad y supone un modelo muy útil para tu hijo o hija.



8. BUSCA SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE LAS DISTINTAS OPINIONES

Así acercarás posturas y será más fácil llegar a una solución acordada.

9. BUSCA SOLUCIONES JUSTAS PARA TODAS LAS PARTES

Culpabilizar nos aleja de la solución.

Después del conflicto...

10. ESTABECE RUTINAS DIARIAS PARA COMUNICAROS

Busca momentos que compartáis en el día a día y en el que habléis, os conozcáis mejor y mejoréis vuestra relación.

