



Fundación
Universitaria Sanitas

Convivencia Familiar



Programa Familias Saludables
Fundación Universitaria Sanitas

Presentación

El proyecto Familias Saludables, desarrollado por la Fundación Universitaria Sanitas, está orientado a ofrecer servicios psicoeducativos para aquellas familias que han experimentado situaciones difíciles en sus relaciones como grupo vincular; de esta manera la propuesta se crea con el fin de promover para todos una sana convivencia, mejores formas de comunicación e interacción en la vida cotidiana. En esta experiencia se proponen una serie de talleres formativos que permiten fortalecer y adquirir conocimientos en temas relacionados con la salud relacional, el bienestar y la calidad de vida, para lo cual se abordarán en los encuentros temas relacionados con la familia, el ciclo vital familiar, comunicación familiar, conflicto y la resolución de los mismos.

En cada uno de estos temas se abordan elementos y conceptos básicos relacionados con la convivencia, a partir del desarrollo de mejores competencias para la comunicación y la negociación de las diferencias. El objetivo de este acompañamiento se orienta en atender la necesidad de fortalecer las pautas de convivencia familiar como herramienta para el crecimiento personal y/o familiar.

Bienvenido al programa familias saludables ofrecido por la Fundación Universitaria Sanitas. Para nosotros es muy importante su activa participación, por lo cual esperamos que para usted esta sea una experiencia valiosa que contribuya al bienestar y la calidad de vida de su hogar.

Autores y Colaboradores

¿Qué Encontrará en esta Cartilla?

	<i>Pág.</i>
1. La Familia: Definición y tipos	5
2. Ciclo Vital Familiar	11
3. Los Más Frágiles de la Familia	20
4. Comunicación Familiar	33
5. Conflictos y Formas de Resolución	39



¿Cómo serán las sesiones?

Para el desarrollo de nuestros encuentros, tendremos en cuenta la siguiente distribución de los temas:

Semana 1 Familia y ciclo vital Familiar

Semana 2 Ciclo vital Familiar: la crisis y los más frágiles de la familia

Semana 3 Comunicación familiar y conflicto

Semana 4 Resolución de conflictos y acuerdos para la convivencia



1. La Familia



Objetivo:

Motivar en los participantes un proceso reflexivo relacionado con el concepto y experiencias de familia, sus tipos y características para la convivencia familiar.

Tiempo de Ejecución: 2 horas

Bienvenidos(as) a este proceso. Es de suma importancia para el equipo de facilitadores poder contar con su activa participación, le recordamos que durante las actividades usted cuenta con el derecho de confidencialidad, es decir “todo lo que suceda o se hable acá se queda acá”. Así mismo es importante considerar su disposición y respeto frente a los talleres que se realizarán y sobre todo respecto de lo que otras personas pueden llegar a sentir y expresar durante las experiencias formativas.



Espacio para Reflexionar... Proverbio: “mi familia es mi fuerza y mi debilidad.” *Aishwarya Rai Bachchan*

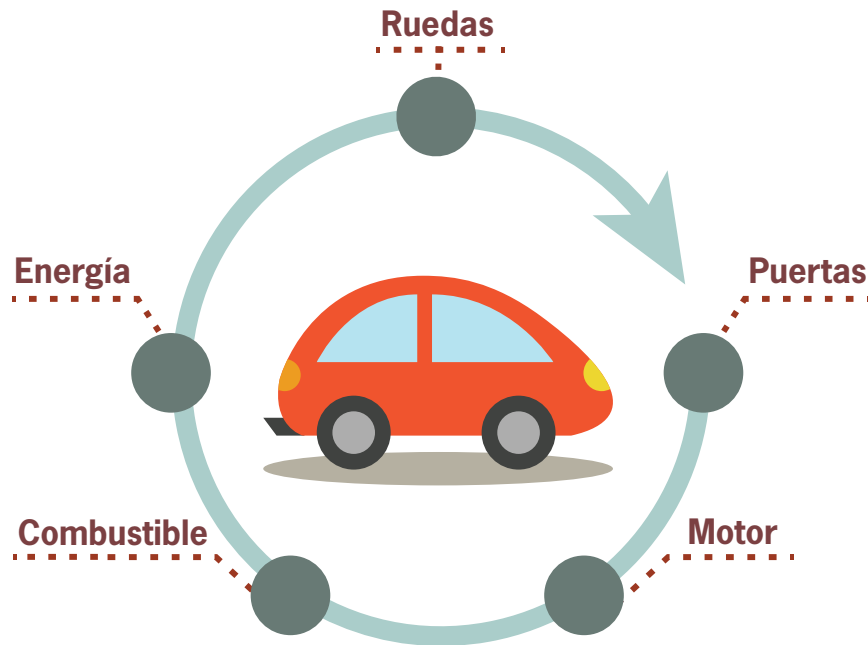
Importancia de la Familia



“Compartamos entre todas nuestras primeras reflexiones”.

¿Qué es la Familia?

La familia es la unión de elementos que interactuando entre sí forman un todo que se encuentra en permanente movimiento, en un constante cambio.



Pensando en lo anterior, le invitamos a que identifique en el siguiente cuadro las características más relevantes de su propia familia.

	ASPECTOS NEGATIVOS	ASPECTOS POSITIVOS
ORIGEN INTERNO	Debilidades	Fortalezas
ORIGEN EXTERNO	Amenazas	Oportunidades

Espacio para la reflexión personal

Habiendo revisado las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades de su familia, ¿qué piensa de ella? ¿Qué sentimientos le generan?

Tipologías de Familia

Para pensar...

Desde su experiencia personal, ¿qué tipos de familia conoce? Le invitamos a que comparta con todos sus ideas.

Le invitamos ahora a revisar y analizar las siguientes imágenes y textos sobre los tipos de familia que coexisten en nuestra sociedad.



Familia Nuclear

Se considera así al subsistema social que consta de dos adultos de sexo diferente y que ejercen el papel de padres de uno o más hijos propios o adoptados. Es una unidad económica que la sociedad y la cultura reconocen como modelo tradicional.



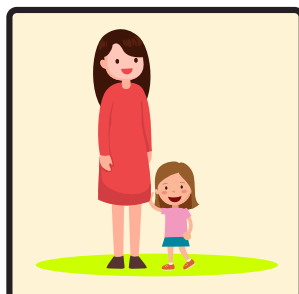
Familia Extensa

Es aquella constituida por una agrupación numerosa de miembros, caracterizada por tres generaciones en adelante. Además de padres e hijos, puede incluir abuelos, tíos y primos, y comparten vivienda y economía. Este tipo de familia puede albergar a sus miembros en épocas de crisis, tales como madre o padre solo, por separación conyugal o abandono.



Familia Simultánea

Conformada por parejas que tuvieron uniones que concluyeron en ruptura (divorcio, abandono o muerte). A este tipo de familia el cónyuge aporta hijos de uniones anteriores, las funciones económicas se expanden y se reparte la autoridad. A esta familia también se le denomina recompuesta, reconstituida.



Familia Monoparental

Integrada por un solo cónyuge y sus hijos, surge como consecuencia del abandono del hogar de uno de los cónyuges por fallecimiento, divorcio y madre soltera o padre soltero.



Familia Homoparental

Es aquella conformada por una pareja del mismo sexo.



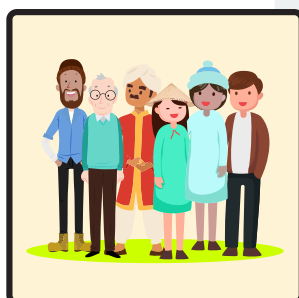
Familia Singularizada

Se trata de una pareja heterosexual que ha tomado la decisión de no tener hijos. Es una familia netamente urbana.



Familia Fraternal

Es la constituida por un grupo de hermanos solos, luego del fallecimiento o abandono de padres o cuidadores.



Familia Comunitaria

Se constituye cuando en una vivienda se agrupan personas sin vínculo de consanguinidad o afinidad y se distribuyen gastos y roles. Comparten instalaciones, recursos, experiencias y aportan una mensualidad. Otras formas de llamarla pueden ser: familia cooperativa, familia colectiva.

Le invitamos a describir en este espacio la reflexión que se genera frente a la idea de diversidad en las formas de conformación de familia. Comparta sus ideas con los participantes del encuentro



A continuación, el facilitador del encuentro le hará entrega de un material, con el cual usted podrá desarrollar la siguiente actividad. Con los distintos recortes de revistas, le invitamos a que elijan aquellas imágenes que más describen su tipología de familia.

En el siguiente cuadro usted podrá describir los aspectos que caracterizan a los miembros de su familia:

Tipología de mi Familia

¿Cuál es el tipo de familia que usted y su grupo afectivo conforman?

¿Cómo percibe usted que funciona su familia?

¿Cómo se caracterizan los miembros de su grupo familiar?

Persona	Características personales	Rol que ejerce en la familia	Posición y efectos frente a las situaciones de conflicto

Habiendo caracterizado la tipología y dinámica de funcionamiento de su familia,

¿Qué piensa de su familia?	¿Qué siente?	¿Qué desea para su familia?
----------------------------	--------------	-----------------------------

Si lo desea, puede compartir su reflexión con todos los participantes.

A continuación le invitamos a analizar y reflexionar en grupo, la siguiente información:

Dinámicas Funcionales

Familia Funcional

Sus relaciones e interacciones hacen que su vida sea aceptable y armónica. Perciben el conflicto como una oportunidad de cambio y mejoramiento continuo. Se comunican de forma afectiva y respetuosa

Familia Disfuncional

Los conflictos, son percibidos como una "mala conducta". Es frecuente el abuso físico y psicológico por parte de uno, varios o todos los integrantes del grupo



Situaciones Favorables para la Familia. Cada miembro de la familia:

- Desarrolla autonomía en los otros.
- Establece reglas y roles.
- Se comunican constantemente y es entendible para los demás.
- Asume el conflicto como una oportunidad de cambio.
- Entiende y asume sus responsabilidades frente a los hechos.



Situaciones Desfavorables para la Familia. Cada miembro de la familia:

- Se comunica e interactúa con insultos y agresiones.
- Existe alguien que se considera más fuerte que los demás.
- Considera el conflicto como una amenaza
- Impide o limita el desarrollo y la libre expresión de los integrantes de la familia.
- Considera que sólo los demás son los culpables.

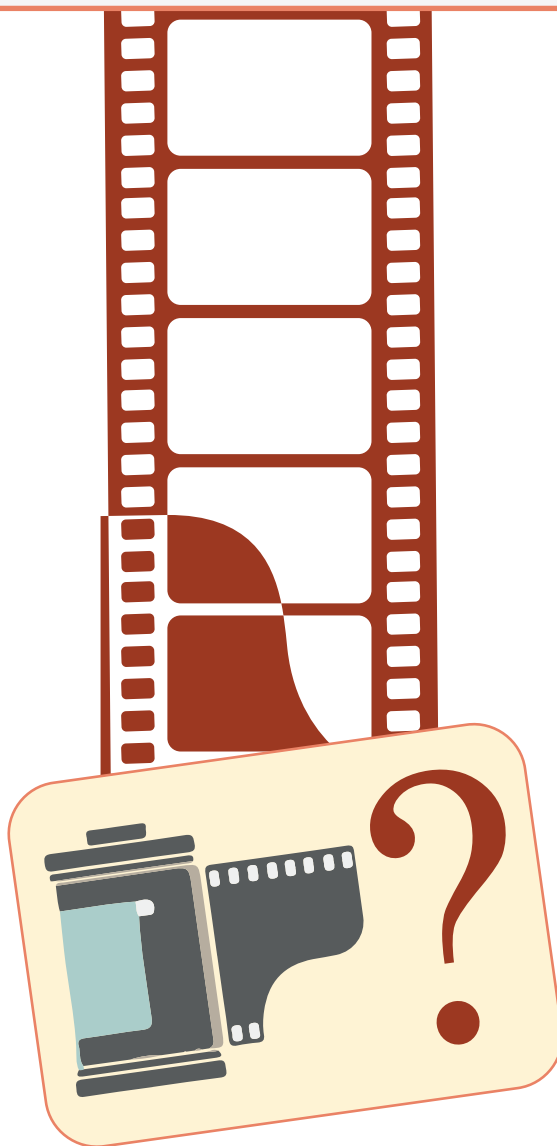
¿Cuál es su opinión al respecto?




Para pensar

En este apartado usted encontrará una situación propia de la vida cotidiana que le permitirá realizar análisis frente a las temáticas presentadas. Le invitamos a ver con mucha atención el siguiente video, sobre el cual se trabajaran unas preguntas.

Lo invitamos a ver el siguiente vídeo: “Reflexión sobre la familia”



 Preguntas.

¿Qué concluye del video?:

¿Considera usted que lo que menciona el padre durante el video, es similar a su concepto de familia? ¿Por qué?:



Yo me **comprometo** a...

En este espacio usted podrá plasmar aquellos compromisos relacionados con su actuar al interior de su familia



Recuerde siempre que:

Hay que aceptar que cada uno de los integrantes de la familia es diferente y merece respeto.

El uso de cualquier forma de violencia como estilo de resolución de conflictos, solo genera mas crisis y violencia.

La familia permite la construcción social.

El conflicto puede ser visto como la oportunidad de mejorar, tanto para cada persona en sí misma, como para todo el grupo familiar.

Los adultos son los responsables de guiar a sus hijos a la consolidación de una disciplina basada en el respeto.

Le invitamos a que escriba algo que para usted sea muy importante recordar.

.....

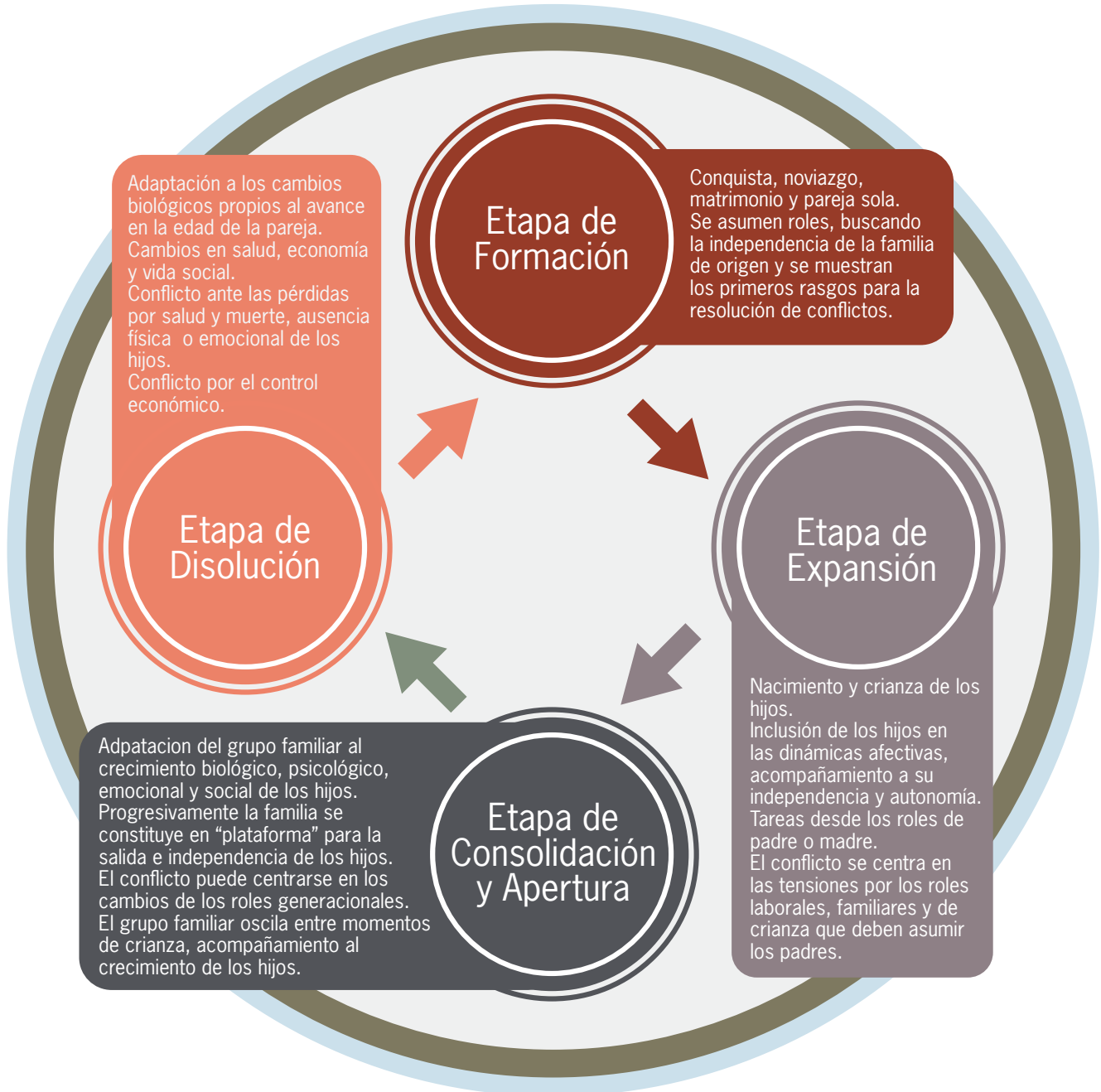
Ciclo Vital Familiar



A lo largo del tiempo el estudio de la familia ha desempeñado un papel importante para poder comprender sus bases de conformación y el papel adoptado por cada miembro del grupo filial. Desde el ciclo vital familiar se reconoce que las familias cambian, se desarrollan y/o amplían a lo largo del tiempo y, todo ello, se puede observar en su tránsito por diversas etapas; es decir, el comportamiento de la familia se encuentra ligado a ciclos que necesariamente se han de cruzar, independiente de los contextos y épocas a las cuales estas se encuentran ancladas. (Semenova Moratto Vásquez, N., & Zapata Posada, J., & Messenger, T. 2015).

Etapas del Ciclo Vital Familiar

Le invitamos a que analice el siguiente gráfico. En él encontrará una breve explicación de los diferentes ciclos vitales por los que acontece la vida de la familia. Considere que estos no son lineales ni necesariamente continuos

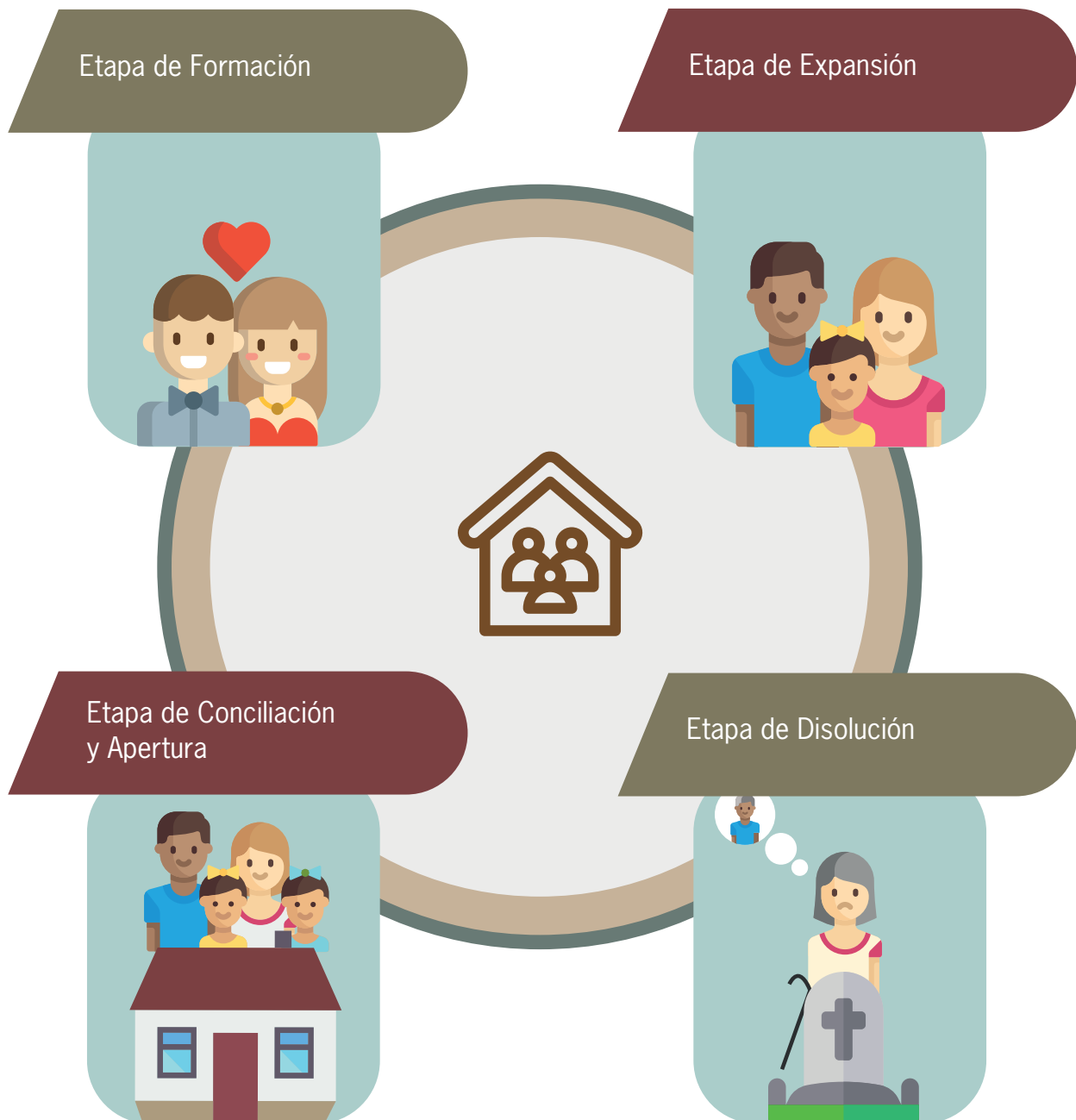


Tomado y adaptado de Semenova Moratto Vásquez, N., & Zapata Posada, J., & Messenger, T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. CES Psicología, 8 (2), 103-121.



Para pensar, reflexionar

En este espacio le invitamos a que identifique, desde su propia experiencia y su proyecto de vida familiar, qué tipo valores considera importantes en cada etapa del ciclo vital familiar y cómo identifica sus ideales cumplidos, no alcanzados o soñados en cada etapa.



Etapa de Formación:

Etapa de Expansión:

Etapa de Consolidación y Apertura:

Etapa de Disolución:

Los Más Frágiles de la Familia

Al interior de las familias existen algunas personas que se encuentran más propicias a sufrir algún tipo de violencia intrafamiliar, esto se debe a sus características físicas, psicológicas y emocionales, las cuales los hacen más vulnerables. Cuando se consideran las personas más vulnerables, es claro que por ello no es justificable cualquier tipo de acción violenta o agresiva ante ellos y que por el contrario es deber de todo el grupo familiar proteger y garantizar su integridad, el bienestar y la calidad de vida. Este encuentro taller se centrará en el reconocimiento de aquellas situaciones en las cuales los agredimos y de la importancia de estas personas en la dinámica familiar.

- *Niños, niñas y adolescentes*

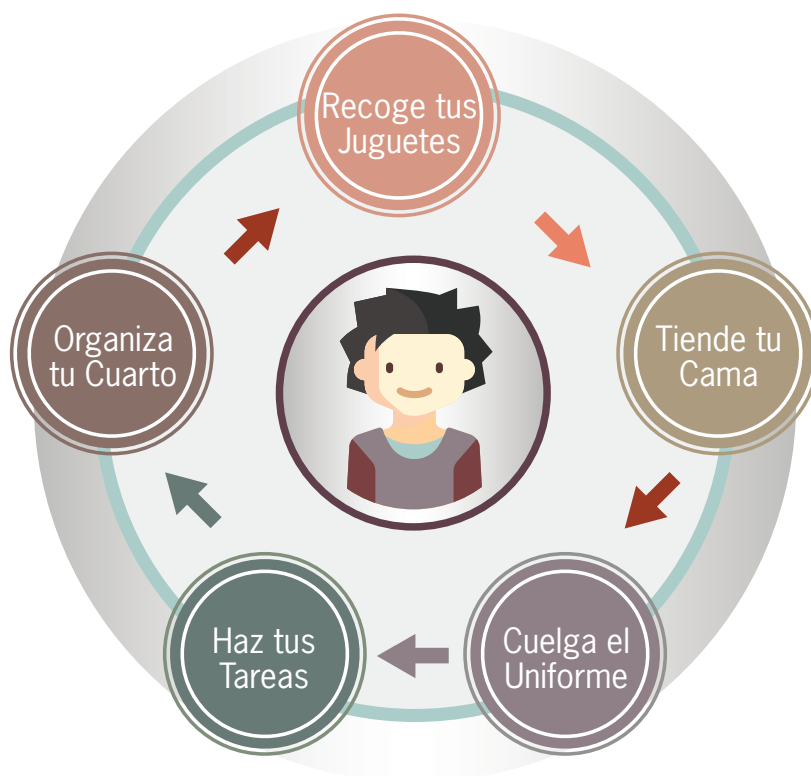
Esta etapa está comprendida desde los 0 años hasta los 18 años. A continuación, observaremos algunas situaciones en las que son violentados:

Consideremos que nuestros niños, niñas y adolescentes, pueden ser violentados cuando...

- ...le dicen: “no puedes lograrlo, soñarlo”
- ...no lo dejan ir al colegio, “estas castigado (a)”
- ... no le dan de comer, porque “estas castigada (o)”
- ... le impide, limita o invade los espacios para su intimidad.

Desde su experiencia personal, ¿Conoce otras formas, situaciones o momentos en los que los niños, niñas y adolescentes pueden ser violentados? ¿Cuales?

Recuerde siempre que, los niños, niñas y adolescentes, además de ser seres con estatura baja, con habilidades aún por desarrollar y muchas experiencias por vivir, podemos asignarles responsabilidades acordes con su edad, algunas de ellas, por ejemplo, pueden ser:



Desde su experiencia personal, ¿conoce otras formas, situaciones o momentos en los que podemos acompañar y ayudar a los niños, niñas y adolescentes a desarrollar su potencial? ¿Cuales?

- *Persona Mayor*

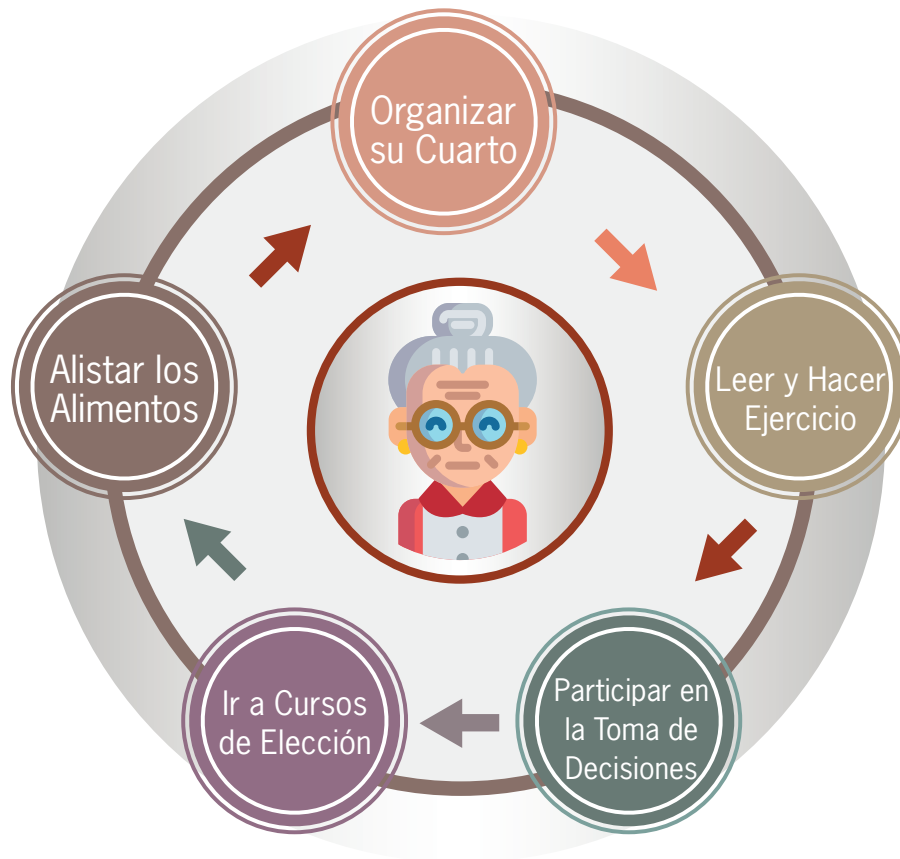
En esta etapa se encuentran todas aquellas personas mayores de 60 años. A continuación, observaremos algunas situaciones en las que son violentados:

Los estamos violentando, cuando:

- No les dejamos hacer nada.
- Les tratamos de inútiles.
- Utilizamos sus bienes sin permiso.
- Les tratamos como una carga.
- Les pegamos o estrujamos.
- Les hurtamos su dinero.
- Les negamos alimento como forma de castigo.
- Les negamos medicamentos o tratamiento médico

Desde su experiencia personal, ¿conoce otras formas, situaciones o momentos en los que las personas mayores pueden ser violentadas? ¿Cuales?

Recuerde siempre que, aunque sean personas que ya se encuentran en la tercera edad, son seres humanos que pueden aportar a toda la familia, por lo cual todo el grupo familiar puede contribuir a su desarrollo y bienestar mediante la asignación de responsabilidades ajustadas a su edad y a sus condiciones físicas, como, por ejemplo:



Desde su experiencia personal, ¿conoce otras formas, situaciones o momentos en los que podemos acompañar y ayudar a las personas mayores a desarrollar su potencial? ¿Cuales?

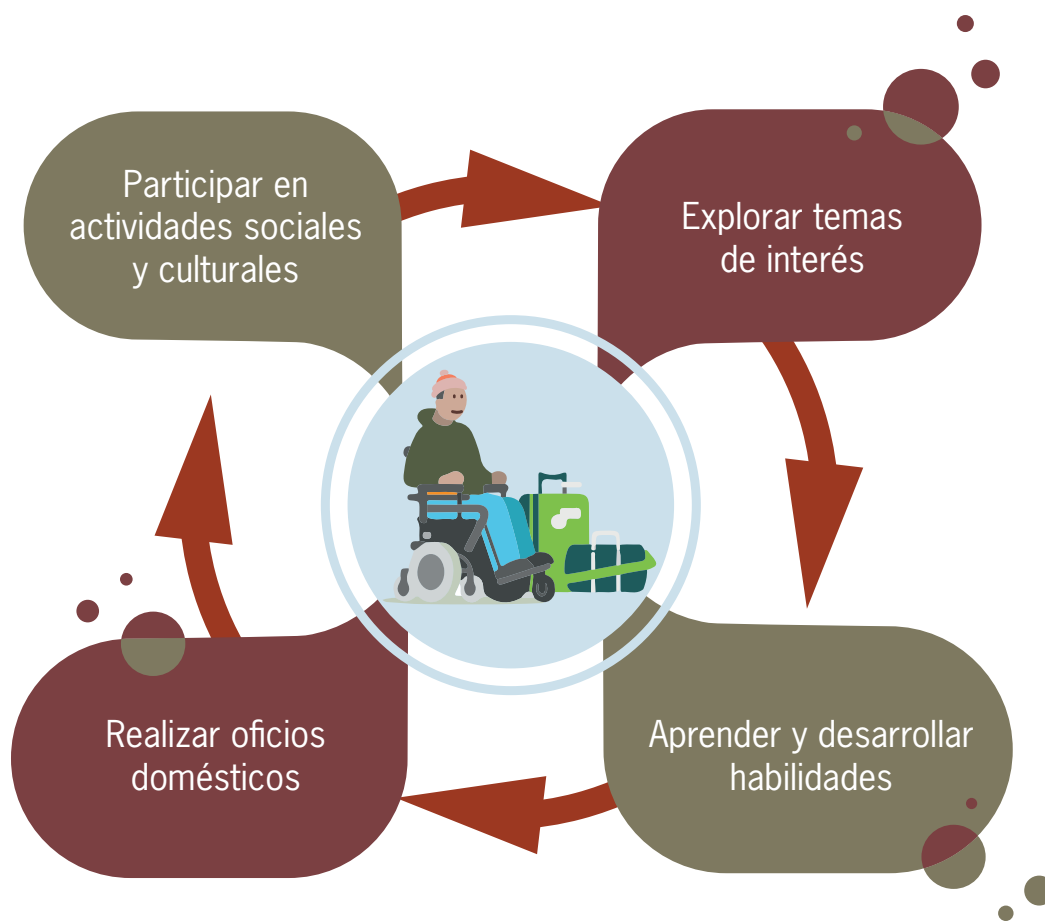
- *Personas en condición de discapacidad*

En esta categoría se sitúan todas aquellas personas con algún tipo de limitación física o cognitiva. Esta limitación no significa que tengan algún tipo de minusvalía, es decir que no puedan hacer nada. Tengamos en cuenta que cuando asociamos el término de discapacidad con incapacidad podemos llegar a cometer el error de...

- No dejarle jugar.
- No dejarle colaborar en la casa.
- No dejarle estudiar.
- No dejarle trabajar o ser productivo.
- No dejarle salir

Desde su experiencia personal, ¿conoce otras formas, situaciones o momentos en los que las personas en condición de discapacidad, pueden ser violentadas? ¿Cuales?

Recuerde siempre que aunque son personas con alguna dificultad, son seres humanos que pueden potencializar sus habilidades y aportar grandes cosas a toda la familia, entre alguna de ellas:



Desde su experiencia personal, ¿conoce otras formas, situaciones o momentos en los que podemos acompañar y ayudar a las personas en condición de discapacidad a desarrollar su potencial? ¿Cuales?



Para pensar y reflexionar

- Mi Historia Diaria -

1 Érase una vez una familia conformada por la mamá Ana, el abuelo José y el niño Pepe



2 Un día Ana invito a su jefe a almorzar, y desde muy temprano arregló la casa y salió a comprar los alimentos...



3 Intrigados se miraban el uno al otro por la forma en que reaccionó Ana...



4 Finalmente, Pepe convenció a su abuelo y comenzaron a arreglar la casa...



Media hora después...



- Mi Historia Diaria -

5 Pero mientras estaban limpiando algo inesperado sucedió...



6 En ese momento Ana regresa a casa...



7 Ana organizó la casa, pero el tiempo no le alcanzó para preparar el almuerzo de tal forma que tuvo que cancelar la invitación a su jefe. Ana se puso muy molesta. Pepe y su abuelo José estuvieron muy tristes y se sintieron inútiles.



FIN



Actividad. Actividad de autorreflexión

Según la situación presentada ¿Cuáles son los motivos que tendría la madre para asumir toda la responsabilidad ante la organización del almuerzo?

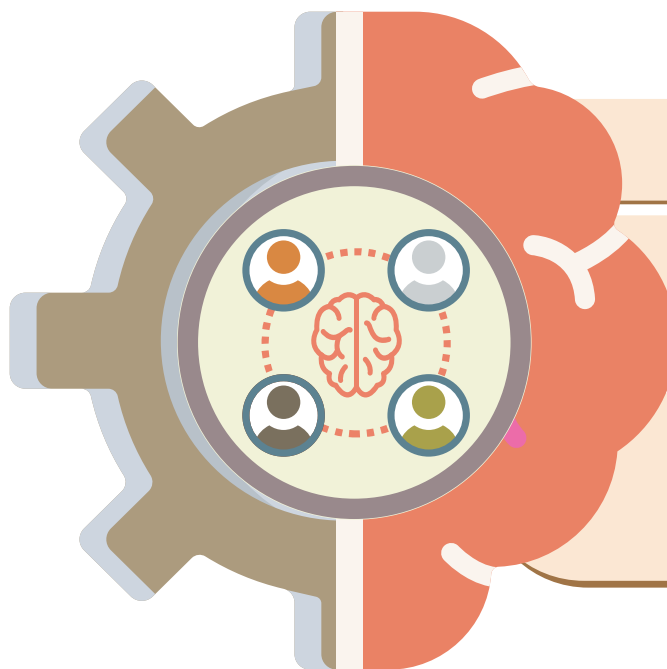
¿Cree usted que se deben limitar las responsabilidades de algunos miembros de la familia respecto de las tareas del hogar, por qué?

En el caso de Ana, la madre, ¿Qué responsabilidad le asignaría usted a cada uno de los integrantes de la familia?

 **Notas**

“En este apartado usted encontrará un espacio en el cual podrá registrar todos los aportes que considere relevantes”

 **A Trabajar...**



- Trabajo en grupo
- Construirán en equipo las responsabilidades que le asignarían a cada uno de los personajes de la historieta presentada.
- A partir de un dibujo, expresar una reflexión frente a la importancia de cada miembro en la construcción de familia.

Comunicación Familiar



La comunicación en la familia es un proceso por el cual todos sus integrantes entran en contacto para compartir mensajes y expresarse mutuamente los afectos. Por tanto, la comunicación sirve al propósito de unir y mantener en armonía a sus miembros, ayudando a resolver conflictos de manera positiva al permitir el establecimiento de un trato efectivo y afectivo permanente.

La comunicación... Es el proceso mediante el cual socializamos intereses, significados, valores y aprendizajes al interior de la familia cumpliendo las siguientes funciones:



Se encarga de transmitir y recibir el mensaje verbal informativo.

Informativos



Se encarga de transmitir y recibir el mensaje a través de gestos.

Regulativos



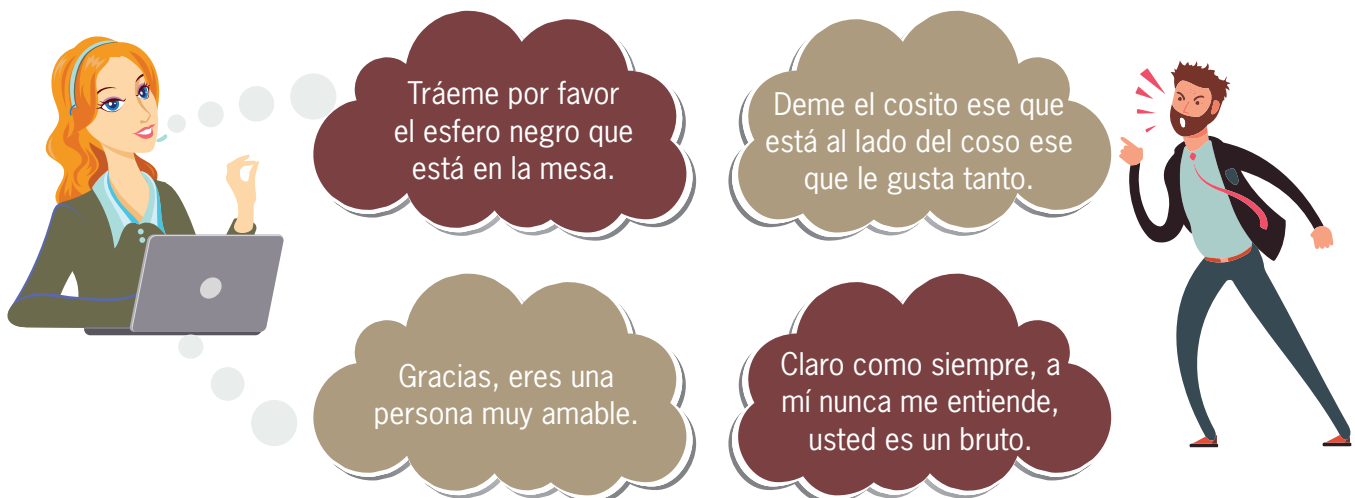
Trasmite emociones, sentimientos y estados de ánimo, utilizando tanto la palabra como en gesto.

Afectivos

Tipos de Comunicación Familiar



Ejemplo:



Para pensar...

En el ámbito de la vida diaria se pueden presentar inconvenientes que dificultan nuestra comunicación. Miremos y analicemos algunos ejemplos



Pregunta: pensando en sus formas de comunicación familiar, ¿Conoce situaciones similares a las presentadas en las imágenes? ¿Qué piensa? ¿Qué siente?



Para pensar

“Comunicación Familiar”

A continuación, se presentan una serie de situaciones cotidianas que dificultan la comunicación en familia, por tanto, le invitamos a revisar con detalle cada una de las imágenes y a responder las preguntas planteadas, generando una reflexión con relación a sus habilidades comunicativas al interior de su familia.

Imagen 1



Imagen 2

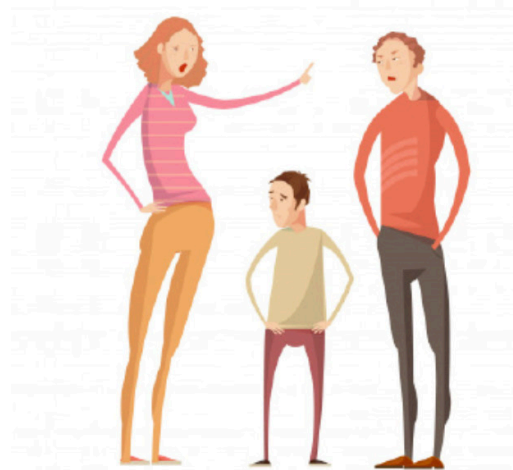


Imagen 3



 A Trabajar...



Tras la experiencia anterior, les invitamos a responder de forma individual las siguientes preguntas:

	Hablando de espaldas	Hablando de frente
¿Qué sintió?		
¿Qué comprendió de la situación?		
¿Qué fue lo más difícil de la comunicación?		



Para recordar siempre... es importante



Con lo cual, a la hora de comunicarme en familia, debo recordar:

¡Éxitos en esta experiencia!

Conflictos Familiares



El conflicto es un hecho cotidiano al que todos nos enfrentamos en nuestro trabajo, en nuestras relaciones de vecindad, en nuestra familia

Los conflictos son entendidos como situaciones en las que existen desacuerdos entre los miembros de una familia; entre los factores más frecuentes que se suelen presentar los conflictos familiares se ubican: las finanzas, el cuidado de los hijos, las tareas del hogar, el estilo de vida, el uso del tiempo libre, las relaciones familiares, la sexualidad, la comunicación y la insatisfacción conyugal desde las perspectivas de las percepciones o juicios subjetivos de la pareja, en cuanto a la conducta de cada uno.

Consideremos que, cuando los integrantes de una familia, carecen de herramientas como habilidades en la comunicación asertiva, la negociación, la reciprocidad, la resolución de problemas entre otras, las situaciones de conflicto se agudizan y es posible que el grupo familiar experimente ciclos de violencia, como forma de resolución de las diferencias.

Los conflictos familiares se manifiestan en algunas situaciones de la vida cotidiana. Por ejemplo:



Las discusiones sobre la relación de pareja, la sexualidad, la crianza de los hijos, la realización de las tareas domésticas, la distribución del dinero y la toma de decisiones referidas a su uso.



Separaciones y divorcios.



La dificultad que presentan los hombres para aceptar situaciones en las que las mujeres ganan más o ejercen más poder que ellos en los ámbitos laborales.



La falta de límites en la crianza de los hijos.



El abandono y la soledad de los adolescentes y de las personas mayores.



Los reclamos por apoyo emocional, simultáneamente con la necesidad de individuación y respeto por la privacidad.



En todos los grupos familiares hay conflictos, pero éstos pueden darse bajo diferentes modalidades según como los miembros se involucren.

Tipos de Conflictos en Función de sus Causas:



Conflictos de Relación

Se deben a emociones negativas, percepciones falsas, estereotipos, nula conversación o conductas negativas repetitivas.



Conflictos de Información

Se presentan cuando hay una falta de información necesaria para tomar decisiones correctas.



Conflictos de Intereses

Resultan cuando uno o más partes creen que para satisfacer sus necesidades, deben ser sacrificadas las de un oponente.



Conflictos Estructurales

Se presentan muchas veces por causas externas a la gente como los recursos físicos, económicos, tiempo etc.



Conflictos de Valores

Son causados por los sistemas de creencias percibidos como incompatibles.

Tipos de Conflictos Familiares:

Los conflictos son momentos evolutivos, de crecimiento de la familia que atraviesan todos los seres humanos



Crisis de evolución
o del ciclo vital:

Es inevitable que dentro de la vida se produzcan cambios, muchos de estos, aunque deseados y planeados causan impacto en la familia. Algunos ejemplos son: la llegada de un bebé, el matrimonio de uno de los hijos, jubilación de uno de los padres.



Crisis externas:

Estas crisis aparecen cuando hay un suceso inesperado. Como la muerte de un ser querido, un accidente, la pérdida del empleo, entre otros.



Niveles de Conflicto



Crisis estructurales:

Este tipo de crisis resulta más complicada ya que la familia repite antiguas crisis, reiterando la situación de conflicto. Las crisis estructurales implican que siempre hay algo no resuelto y que ese “algo” esta expresado en la forma como se expresa la dinámica familiar.



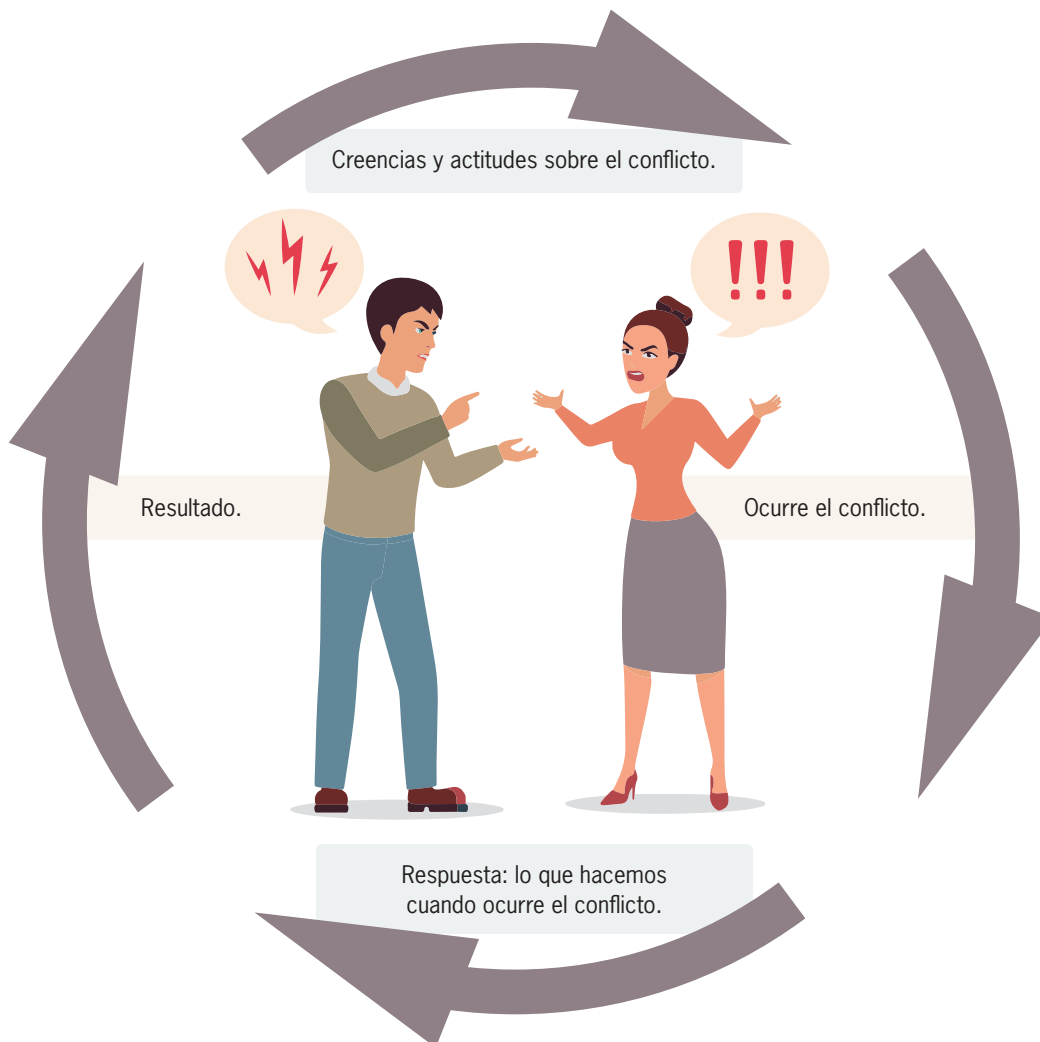
Crisis de atención:

Se presenta en familias con uno o más miembros desválidos o dependientes. Este miembro mantiene a toda la familia aferrada con sus reclamos de cuidado y atención.



El conflicto es menos problemático si es manifiesto, ya que la familia puede recurrir a personas externas e incluso unirse para recibir ayuda. Si es oculto, negado, no se asume, nadie se entera y resulta más difícil su solución. Por lo general el conflicto puede implicar varias dimensiones, en tanto la persona como individuo (intrapersonal) está en crisis, lo cual impacta en sus relaciones con otro miembro de la familia (interpersonal), condición frente a la cual pueden tomar partido otros miembros de la familia (intragrupal) e incluso personas o grupos cercanos (intergrupal).

El Ciclo del Conflicto



1. Creencias y actitudes sobre el conflicto: indica los argumentos que creo tener frente a las situaciones que me ponen en contradicción y respecto de las personas que actúan de forma distinta a lo que espero.

2. Ocurre el conflicto: Acontece una situación interpersonal que genera la percepción de malestar.

3. Respuesta: lo que hacemos cuando ocurre el conflicto. Pensamos, sentimos, actuamos, buscando solución mediante un proceso comunicativo positivo o el uso de alguna forma de violencia, todo depende de nuestras creencias y actitudes sobre el conflicto.

4. Resultado sobre las relaciones familiares: Dependiendo de la respuesta se pacifican y mejoran las relaciones o se agudiza la crisis y se aumentan los episodios de violencia.



Para pensar, para reflexionar

Al principio de este encuentro (página 46) usted describió lo que le significa la palabra conflicto. A continuación, le invitamos a que, con su lista de significados, ubique en la siguiente tabla las palabras claves que indicó, clasificándolas en:

- Positivas, para aquellas palabras que significan resolución pacífica, voluntad de cambio y desarrollo adecuado de la vida familiar .
- Negativas, para aquellas palabras que podrían significar la aprobación de alguna forma de violencia como medio de resolución de conflicto familiar.
- Neutrales, para aquellas palabras que no tendrían efecto sobre el conflicto y las relaciones familiares.

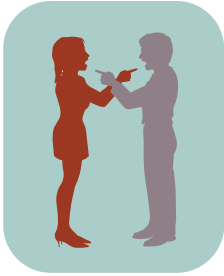
Positivas	Negativas	Neutrales

¿Qué columna tiene más palabras y por qué?

¿Cuál columna le resultó más difícil organizar, por qué?



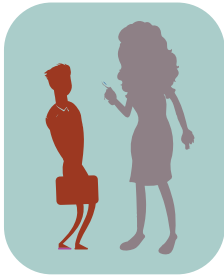
Recuerde que:



El Conflicto forma parte inevitable de la convivencia, imaginar una familia en la que no exista conflicto no es posible, el conflicto nos permite crecer y desarrollar nuevas y mejores maneras de relacionarnos.



Las confrontaciones familiares afectan, como ningún otro conflicto, además de la identidad de sus miembros, a la de la familia como sistema interpersonal, económico y social.



De todos los conflictos sociales, los conflictos familiares son los más habituales y los que suelen provocar mayor dolor ya que sus integrantes sufren no sólo por ellos mismos, sino también por las personas a las que quieren.



Conocer el ciclo vital de nuestras familias y en qué fase del proceso se encuentra puede ayudarnos a comprender los conflictos familiares y abordarlos de la manera más adecuada.



El conflicto es una oportunidad para crecer.



Los conflictos no se pueden evitar, pero sí se pueden solucionar.

¡Éxitos en esta experiencia!

6. Resolución de Conflictos



Objetivo: Potenciar en el usuario sus herramientas para la resolución asertiva de conflictos.
Tiempo de Ejecución: 2 horas



Espacio para Reflexionar...

Desde su experiencia personal le invitamos a que identifique cuáles fueron sus estrategias para resolver el último conflicto familiar que tuvo que enfrentar, clasificándolas entre positivas y negativas.

¿Cuál fue el conflicto?, ¿Cuáles miembros de la familia se involucraron?, ¿Cómo se originó? ¿Cómo se resolvió? ¿Qué efectos tuvo el conflicto y su proceso, en la dinámica familiar?

A continuación, plasme en las columnas las estrategias utilizadas y califiquelas entre positivas o negativas según su experiencia vivida.

Estrategia Utilizada	Calificación

Resolución de Conflictos



Es un proceso en el que participan diferentes capacidades de la persona tales como el pensamiento analítico, la creatividad, la iniciativa, la asertividad, la autoconfianza entre otras para identificar o descubrir una solución o respuesta eficaz para un problema particular



Estilos de Afrontamiento Frente al Conflicto

Competición - Confrontación

Busca satisfacer los propios intereses a expensas de los intereses del otro, tiende a evaluar el conflicto en un asunto de “perder o ganar”.



Evitación

Se expresa frecuentemente por la apatía, la retirada o la indiferencia frente al conflicto; esto no supone que hay una ausencia del conflicto sino que se comprende como algo que no merece la pena manejar.



Acomodación

Es una estrategia en la que se busca que el otro gane, mantenerle feliz o bien no se desea poner en peligro la relación por el hecho de intentar alcanzar algún beneficio.



Compromiso

Esta estrategia está basada en el que una de las partes no deja de preocuparse por sus intereses pero tampoco desconoce el considerar los intereses de la otra parte. La solución se basa en que cada uno ceda un poco hasta llegar al punto medio.



Colaboración

En esta estrategia las partes ven el conflicto como una parte natural en las relaciones humanas, aquí, las partes intentan conseguir el mejor resultado posible manteniendo o fortaleciendo su relación simultáneamente.



Estrategias de Resolución de Conflictos



Este tipo de estrategias consiste en la forma en la que un individuo tiende a utilizar una serie de opciones frente a las situaciones percibidas como conflictivas o estresantes.

Estrategias Positivas Activas: la persona percibe el conflicto como un posibilidad positiva de cambio y su conducta favorece el dialogo, la mediación de intereses, movilizandoo recursos emocionales y mentales para mejorar las relaciones familiares.

Estrategias positivas pasivas: las personas perciben el conflicto como algo importante que atender, no obstante aunque reconocen las necesidades, sus acciones no se encaminan a dar la solución adecuada o simplemente no encuentran rutas de salida a la condición estresante. Perciben un “nada que hacer frente a la dificultad de la realidad”... “toca adaptarse y esperar”.

Estrategias Negativas Pasivas: la persona niega la situación de conflicto, considera que todo está normal y que nada requiere cambio en la forma como funciona. No actúa en términos de resolver el conflicto y en actos de agresión pasiva hostiga a los otros para que se ajusten a la situación sin protestar.

Estrategias Negativas Activas: las personas usan diferentes formas de violencia, sea física o emocional, para controlar la conducta de otros, considerándoles como injustos, irracionales, e incluso como victimarios.

En ese sentido recuerde que la posición más favorable frente al conflicto es la de mediador o facilitador. Por lo común las personas tendemos a ubicarnos en el papel de sumiso y victima o antagónicamente pretendemos el uso de lo autoritario, lo controlador. Ambos lugares son extremos y agudizan el conflicto poniendo a las familias en el riesgo de dar soluciones basadas en el uso de la violencia .

*Le invitamos a observar y analizar las siguientes imágenes.
Principios necesarios para una óptima y positiva solución de conflictos*



Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto. Perseverar en lo importante que es escuchar, hablar, comunicar de forma asertiva., sin atacar los argumentos del otro.



Ser capaz de escuchar al otro y entenderle en su visión de la realidad.



Generar confianza frente al otro y confiar en el cumplimiento de los compromisos que se adquieren mutuamente.



Cooperar para lograr un acuerdo que beneficie a las partes involucradas. Proponer soluciones alternativas en las que todos ganen.



Mostrar afecto, evidenciar que existe un vínculo importante entre las partes.




Lograr un acuerdo concreto y visible, con un compromiso claro entre todas las partes.




Para pensar y reflexionar


A continuación, le invitamos a pensar en varias situaciones de conflicto que haya experimentado en su grupo familiar. Ubique en qué situaciones ha empleado cada tipo de afrontamiento, manifestando las ventajas y desventajas de haber seleccionado dicha estrategia.




Confrontación




Evitación



Acomodación



Compromiso



Colaboración



En este espacio usted podrá plasmar aquellos compromisos relacionados con su actuar con relación a las estrategias para la resolución de conflictos al interior de su familia



Recuerde que:



El conflicto surge y hace parte de la vida cotidiana, es necesario para movilizar nuestros recursos personales en favor del cambio y el mejoramiento continuo de las relaciones familiares.



Todos los seres humanos somos capaces de resolver las diferencias, por lo cual solo necesitamos desarrollar nuestra capacidad de comunicación y tolerancia como herramientas fundamentales para la resolución pacífica de los conflictos.



Es más difícil solucionar nuestros problemas familiares cuando para comunicarnos utilizamos la descalificación del otro, la crítica destructiva y los dobles mensajes.

La flexibilidad de pensamiento es un ingrediente fundamental en el manejo de los conflictos con los hijos y en la búsqueda de alternativas y soluciones.



Los problemas familiares surgen cuando no aceptamos que ambos podemos tener diferentes formas de ser y de expresar sentimientos o cuando no tenemos en cuenta las opiniones del otro, imponiendo solo la visión propia de la realidad.

¡Éxitos en esta experiencia!



Fundación
Universitaria Sanitas