



## Manejo de Conflictos Familiares En confinamiento

El conflicto está presente en nuestra vida. Así que estos días, el conflicto también puede aparecer mientras estamos en casa, juntos, unos con otros, abajo, arriba o al lado de nuestros vecinos.

Generalmente, el conflicto se percibe como algo negativo, ya que lo relacionamos con el caos, el desorden, la lucha o la maldad. Pero el conflicto será negativo o positivo en función de la forma en que lo gestionamos. De entrada, si lo queremos resolver, nos exigirá tiempo. En condiciones normales, tenemos poco tiempo, pero confinados, tiempo hay de sobra.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



## Manejo de Conflictos familiares En confinamiento

### 1. Estar preparado

"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".

### 2. 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. Así, es mucho más fácil la comunicación, aprender a escuchar y a ser flexible y terminar, si es posible, con acuerdos claros.

### 3. Pensar cómo lo vamos a solucionar

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.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



## Manejo de Conflictos familiares En confinamiento

4. Yo gano-tú ganas/ yo pierdo-tú pierdes  
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.

5. Sacar el 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, de forma positiva."

En estos momentos de confinamiento, busquemos en la familia un refugio para el amor, comprensión, el compartir y para resolver juntos cualquier conflicto o problema.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín