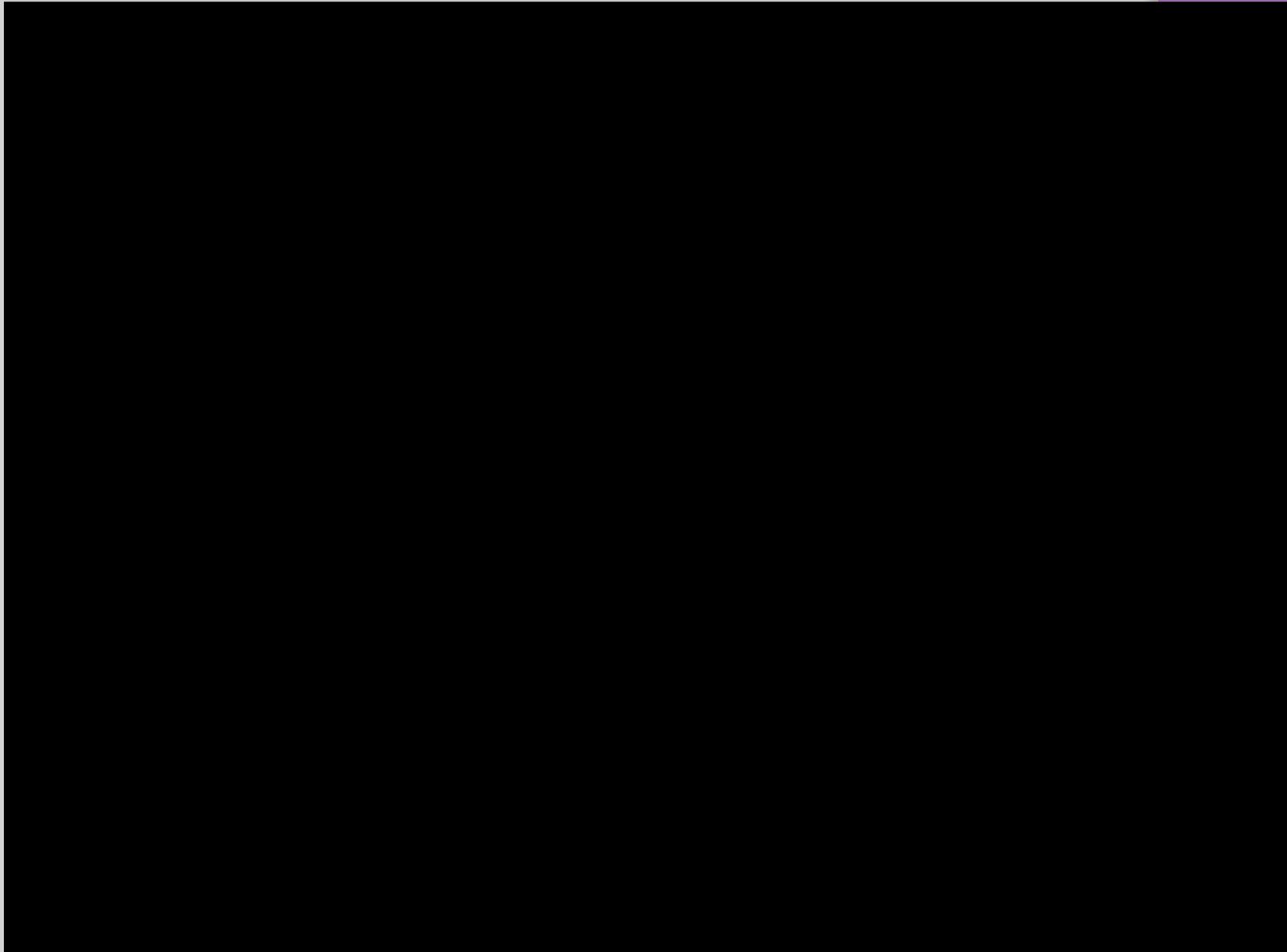


# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA FAMILIA



# ¿QUÉ ES EL CONFLICTO?

Es una tensión que se puede originar cuando existen grupos o personas con intereses opuestos.

No es necesario catalogar el conflicto como bueno o malo, sino que es esencial para poder construir los vínculos y evolucionar en nuestras relaciones con las personas.



# EL CONFLICTO EN LA FAMILIA



Una situación de tensión hace presión en la familia y esto genera que los roles, los valores y los objetivos se pierdan y se hacen confusos en la medida que el conflicto siga permaneciendo en el sistema.

Por lo tanto, los conflictos familiares son avances y crecimientos, que se experimentan en todo grupo humano.

# ¿CÓMO RESPONDES CUANDO TE ENOJAS?

**AUTOPROTECTOR**



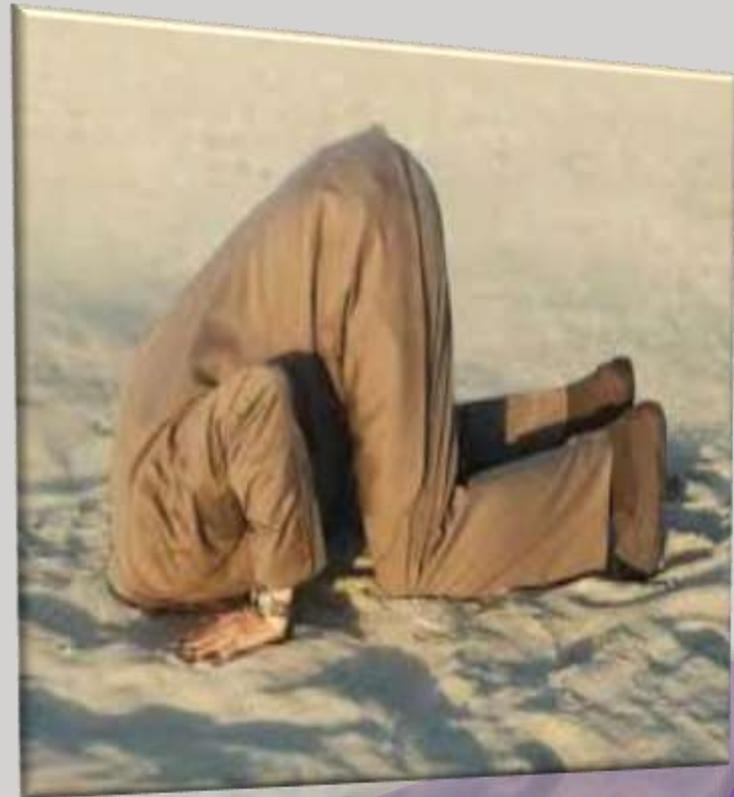
**EXPLOSIVO**



# ¿CÓMO RESPONDES CUANDO TE ENOJAS?

**CONFORMISTA**

**NEGADOR**



# FORMAS DE ENFRENTAR EL CONFLICTO

Es muy importante conocer qué buscamos cuando nos enfrentamos a un conflicto, debemos saber a qué estamos dispuestos...



# GANAR

Las personas que usan este estilo van a un conflicto con algo en mente: ganar. Tienen una gran necesidad de controlar a las personas y a las situaciones; la idea es hacer uso de todos los recursos posibles para controlar al otro.



# PERSUADIR

Los persuasivos son a veces manipuladores y se aprovechan de todos los ángulos para ganar ventaja. También tienen una gran necesidad de controlar al otro.



# CEDER

Estas personas se caracterizan por mantener la paz en medio del conflicto, como generalmente se encuentran en el medio, sienten que no pueden ganar. Son aquellos que complacen y dejan de lado sus propias necesidades.

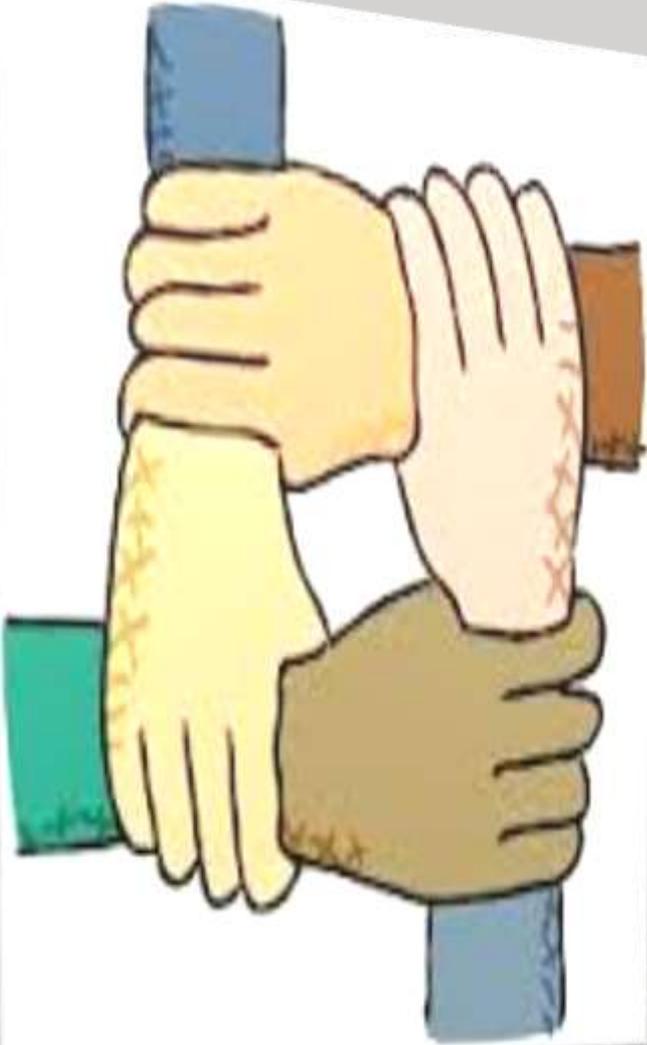


# EVITAR

Se caracterizan porque se aíslan, no se comunican, cambian de tema o se desconectan emocionalmente. Tienen poca necesidad de controlar, sin embargo. Evita afrontar los conflictos.

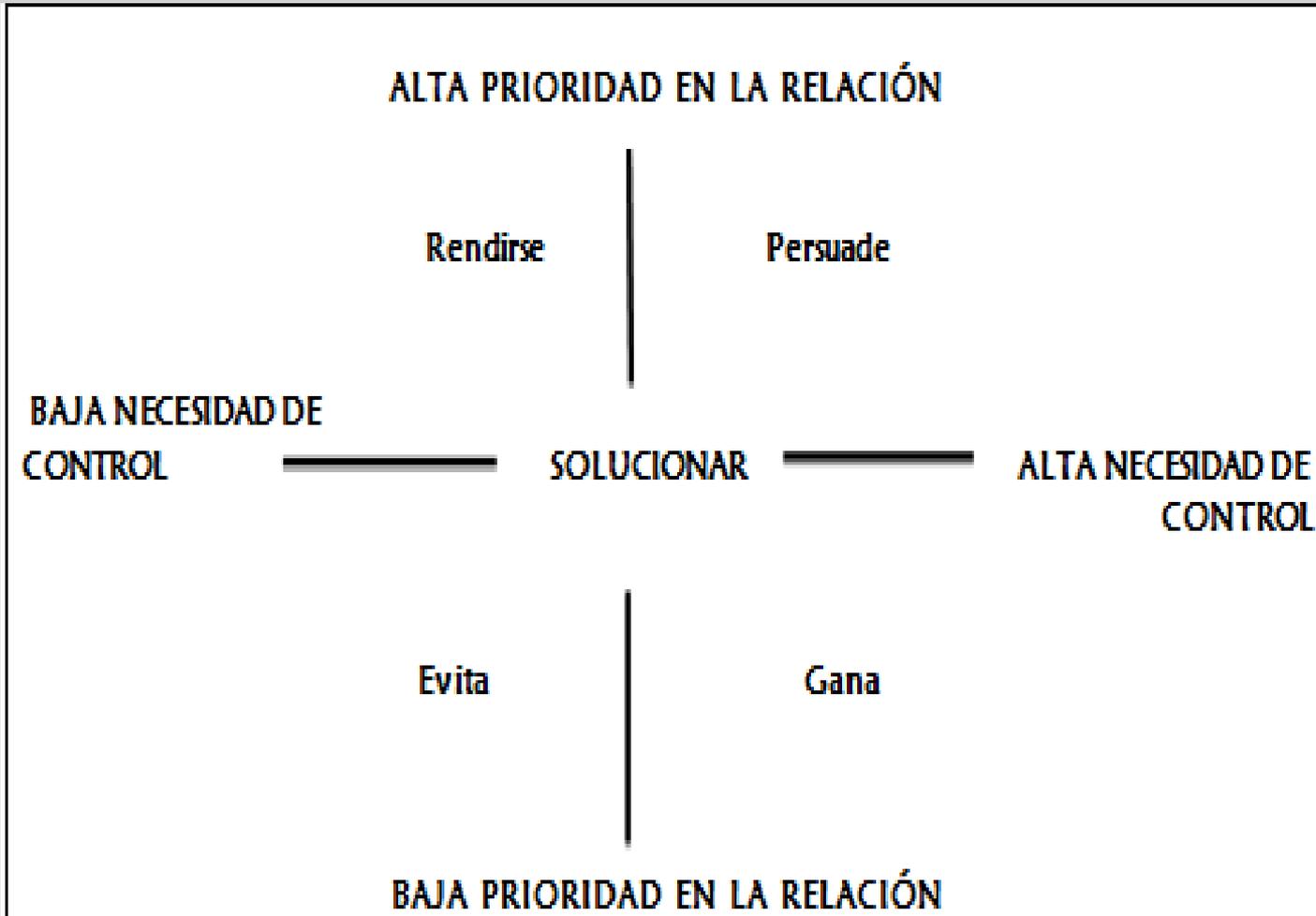


# RESOLVER



Son aquellas personas que ejercen el equilibrio justo entre una necesidad de control saludable y en darle una prioridad saludable a las relaciones, no trata de ganar ni de evadir, no persuade ni cede, sino que enfrenta los problemas de una forma afectuosa que abre la puerta para llegar a resolver los conflictos.

# RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO



# ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE AL CONFLICTO

OCÚPATE DEL ENOJO EN EL MOMENTO  
OPORTUNO

CÁLMATE ANTES DE HABLAR

CONTROLA TU LENGUA

OBSERVA TU DIÁLOGO INTERIOR

ACUDE A LAS REDES DE APOYO

RENUNCIA A TU DERECHO DE VENGANZA

**El conflicto es una  
modalidad de vínculo entre  
los seres que hablan. El  
conflicto es inevitable, pero  
tratable.**

**Silvia Lannitelli y Alejandro Gómez.**