## Tipos de conflictos familiares y ejemplos

Algunos conflictos familiares pueden producirse por:

### Problemas de confianza

La falta de confianza en las relaciones familiares puede llevar a problemas en la relación. Sin confianza, la relación pierde su seguridad. Esto puede llevar a conductas dañinas como sentimientos de desconfianza o posesión, no constituyendo la relación un apoyo.

### Diferentes expectativas

A menudo los problemas en las familias aparecen cuando uno de los miembros tiene expectativas a largo plazo diferentes a las de los otros, particularmente en cuanto a la carrera profesional, deseos familiares, etc.

### Cambio de circunstancias

Como familia es difícil que todos los miembros evolucionen al mismo tiempo. Por eso la familia necesita ir reajustándose a cada etapa. Sin embargo, en algunos casos estos desajustes pueden dar lugar a conflictos.

### Mala comunicación

Irónicamente, aunque hoy en día podemos estar más comunicados que antes, la gente se comunica de peor forma. El éxito de una familia reside, entre otras cosas, en una comunicación eficaz. Una buena comunicación no tiene que ser continua durante todos los días sobre banalidades, sino que se debe tratar de una interacción real **expresando sentimientos, deseos y miedos**

**COMO SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS FAMILIARES**

### Negocia

Algunas sugerencias incluyen:

* Resuelve el problema si consideras que merece la pena hacerlo
* Intenta diferenciar o separar a la persona del problema
* Si estás muy enfadado trata de **calmarte antes de actuar**
* Debes tener en cuenta que la idea es resolver el conflicto y no ganas una discusión
* Recuerda que la otra parte no está obligada a estar siempre de acuerdo contigo en todo

### Define el problema

* **Respeta el punto de vista** de la otra persona prestando atención y escuchando
* Habla de forma clara y razonable
* Trata de encontrar **puntos en común**
* Acepta estar en desacuerdo

### Intenta escuchar

* Trata de estar **calmado**
* Trata de dejar las emociones a un lado
* No interrumpas a la otra persona mientras está hablando
* **Escucha de forma activa** a los demás
* Asegúrate que entiendes lo que te está diciendo la otra persona, si es necesario pregunta
* Comunica tu visión del problema de una forma clara y honesta
* Resiste las ganas de solucionar el problema rápidamente y tómate el tiempo necesario

### Trabaja como un equipo

* Aportar entre todos la mayor cantidad de **soluciones posibles**
* Comprométete
* Asegúrate que cada uno de vosotros entendéis la solución elegida
* Una vez que la solución está decidida, debes respetarla y adherirte a ella
* Haz un contrato, si es necesario

Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular.

Si deseas leer más artículos parecidos a **Cómo resolver un conflicto familiar**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Conflictos familiares.

ACTIVIDAD.

* 1. Lee la siguiente situación y proponga la forma de tratarla.
	2. Escribe historias de conflictos familiares que hayas tenido conocimiento.

UNA HISTORIA DE VIDA

Cuando yo era pequeño, fui un niño normal y corriente, con una familia. Mi padre, mi madre y mis 2 hermanos grandes Claudia y Julián. Crecí en lo que era una familia estructurada, educada y respetuosa con las personas.

En el pueblo donde vivimos, el trabajo empezó a escasear, y a raíz de ello mi padre se dedicó a tomar alcohol en grandes cantidades. Fue entonces cuando llegaron los verdaderos problemas para mi familia.

Comenzaron las peleas entre mis padres, diarias. Cada año estábamos cambiando de casa, y de barrio, con lo q ello conlleva para unos niños de nuestra edad.

Afrontando la realidad en la familia

Mis hermanos, más mayores que yo, empezaron a trabajar y casi no pasaban tiempo en casa. **Pero yo aún era pequeño**, y aunque quería, me encontraba atrapado entre aquellas cuatro paredes. Incluso**perdí las ganas de estudiar.** Cada vez me pesaba más ser siempre el nuevo, sin conocer a nadie, sin amigos, sin nada.

Al final a mi padre le ganó el pulso la bebida hasta perder la cabeza, como un amor obsesivo e irracional que te destruye poco a poco. Y llegó el verdadero infierno. Él empezó a pegar a mi madre.

Consecuencias de una situación familiar compleja

Recuerdo como si fuera ayer aquel día en el que mi hermano mayor se metió en medio y comenzó a pegar a mi padre hasta que la policía se presentó en casa y consiguió separarle. Recuerdo también la rabia, la violencia en el ambiente. Por fin mi madre reunió el valor para separarse de él.

Pero toda aquella pesadilla no terminó. **Siendo solo un niño me arrancaron mi infancia de cuajo**, me eché a perder. Empecé a juntarme con quien no debía, robaba motos, coqueteaba con las drogas

## Viviendo la historia del conflicto familiar

La separación de mis padres fue algo muy duro y dependiendo de tu edad y personalidad, puede llegar a cambiarte la vida. A mí me la cambió hasta que un día decidí que me merecía tener una vida normal, no siempre huyendo, metido en follones.

Todo aquello me ha hecho ser el hombre que soy, el padre que soy. Y diariamente me esfuerzo porque mi princesa jamás pueda sentirse avergonzada de mí, para que nunca tenga que pasar por lo que yo pasé de niño.

**Imagino que lo malo, también te sirve para aprender, para cambiar. Para, en definitiva, ser mejor persona.**