

# RESOLUCION DE CONFLICTOS



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

## **AUTORES**

Alfredo Oliva Delgado  
Victoria Hidalgo García  
Dolores Martín Fernández  
Águeda Parra Jiménez  
Moisés Ríos Bermúdez  
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva  
y de la Educación  
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

## **EDICIÓN**

JUNTA DE ANDALUCÍA  
Consejería de Salud

## **DISEÑO + MAQUETACIÓN**

Maraña Estudio

## **IMPRESIÓN**

Xxxxxx Xxxxxx

## **DEPÓSITO LEGAL**

xx-xxxxxxxx-xxx



## ÍNDICE

Introducción	<b>005</b>
Ideas clave	<b>012</b>
Objetivos generales	<b>013</b>
Actividades	<b>015</b>
Actividad 1	<b>018</b>
Actividad 2	<b>022</b>
Actividad 3	<b>024</b>
Actividad 4	<b>026</b>
Actividad 5	<b>028</b>
Anexos	<b>029</b>
Transparencias	<b>045</b>





## INTRODUCCIÓN

Como ya hemos comentado en la introducción a las sesiones número uno y dos, durante la adolescencia surgen cambios en las relaciones familiares. En realidad, podemos entender que los seres humanos estamos en continua evolución y, por tanto, en permanente cambio. No obstante, hay algunos periodos del ciclo vital en los que la transformación se hace más observable. La adolescencia, en general, y los momentos que siguen a la pubertad, en particular, son periodos de transformación y cambio de la persona que comienza esta etapa, de su familia y de las relaciones que se establecen en este sistema o grupo.

En términos generales, podemos decir que la adolescencia temprana (12-14 años) es un período en el cual los conflictos entre madres y padres e hijas e hijos aumentan. No obstante, dichos conflictos suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana como la imagen personal o la indumentaria del o la adolescente (formas de vestir, peinado, maquillaje, etc.), la hora de vuelta a casa o la de dormir, el rendimiento académico o los deberes escolares, la participación en las tareas domésticas, la elección de amistades, etc. Además, estos conflictos no suelen ser prolongados, ni intensos, ni graves, en la mayoría de las familias.

A continuación vamos a presentar una serie de gráficos que recogen resultados de una investigación llevada a cabo en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla con algo más de quinientos adolescentes de diferentes edades residentes en Sevilla y su provincia. Uno de los objetivos de dicho trabajo fue analizar la frecuencia e intensidad con la que eran percibidos los conflictos familiares por los chicos y chicas adolescentes, por lo que creemos interesante aportarlos en este capítulo, ya que nos pueden dar pistas de lo que ocurre en las familias de nuestro contexto con la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia.

En la figura 5.1 se recoge la evolución a lo largo de la adolescencia de la frecuencia de los conflictos entre adolescentes y progenitores. En ella vemos que a medida que transcurren los años disminuye ligeramente la frecuencia de los episodios conflictivos, especialmente en el caso de las chicas. Por otro lado, en la misma figura observamos que ellos tienen más discusiones con sus progenitores que ellas.

Pero quizás lo más interesante no sólo sea saber cómo evoluciona la frecuencia de los conflictos a medida que los chicos y chicas van cumpliendo años, sino conocer también cuáles son los temas que provocan discusiones con mayor y menor frecuencia entre las familias de nuestro contexto. Como podemos observar

en la figura 5.2, las principales discusiones se relacionan, por un lado, con temas académicos y, por otro, con asuntos domésticos como las tareas de la casa, la hora de regreso tras las salidas o la forma de vestir. Otros asuntos como la carrera o profesión a elegir, la política o religión y la conducta sexual del adolescente no suscitan conflictos con tanta frecuencia. Además, en la gráfica podemos apreciar que las discusiones entre adolescentes y sus progenitores no suelen ser muy frecuentes, ya que la mayoría de chicos y chicas afirman tener pocos conflictos.

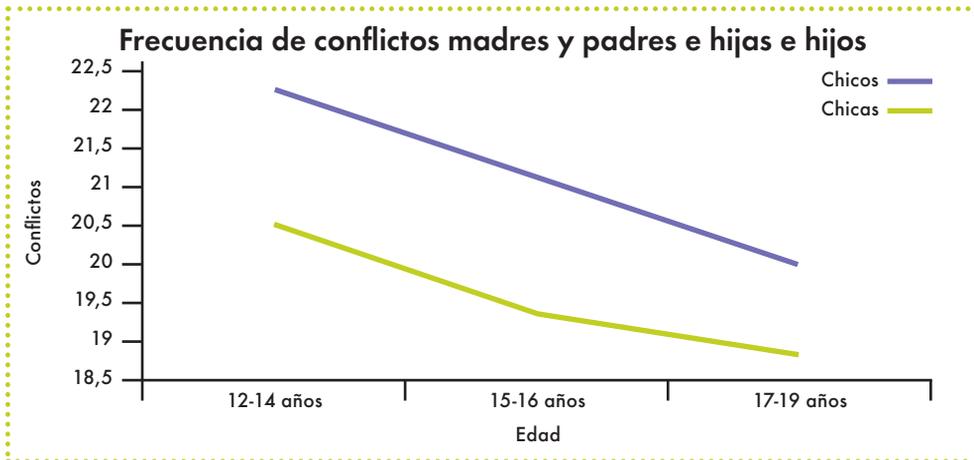


Figura 5.1. Frecuencia de los conflictos entre progenitores y adolescentes con la edad (Parra y Oliva, (2002)

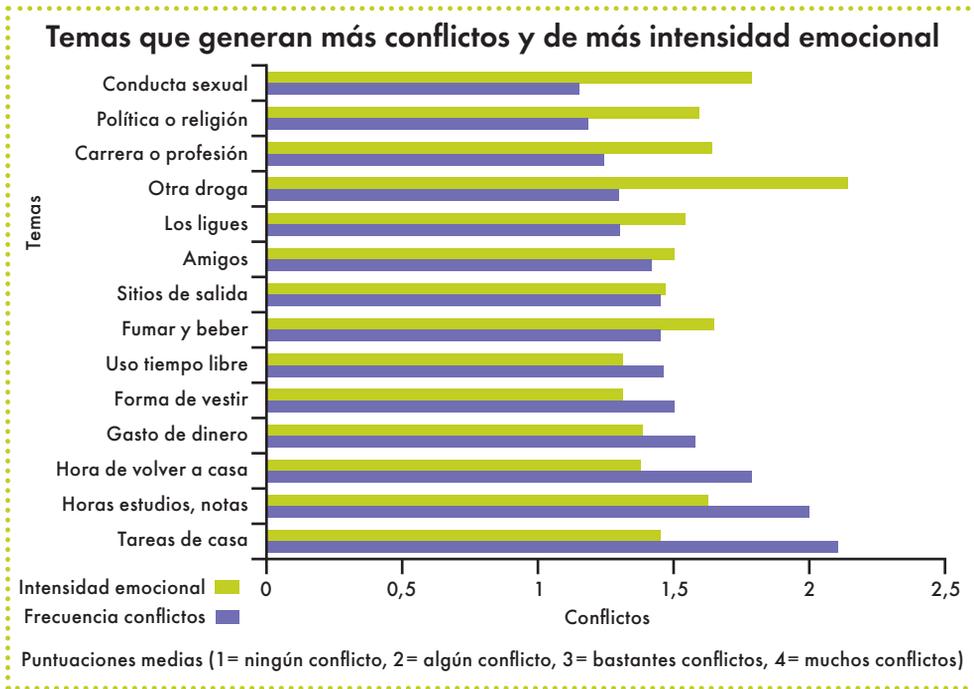


Figura 5.2. Frecuencia e intensidad emocional de los conflictos sobre algunos temas (Parra y Oliva 2002)

## ● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Aunque la frecuencia de las discusiones entre padres e hijos puede ser un buen indicador para analizar los conflictos familiares, también podemos centrarnos en la intensidad emocional con la que son percibidos por las chicas y los chicos. La figura 5.2 recoge datos del estudio llevado a cabo en la Universidad de Sevilla mencionado anteriormente, y refleja que los temas que provocan discusiones más fuertes son las drogas, la conducta sexual y la elección de carrera o profesión. Paradójicamente, y si recordamos lo dicho en el párrafo anterior sobre la frecuencia de las discusiones, estos temas eran los que suscitaban menos conflictos entre progenitores y adolescentes. Por el contrario, los temas que se discuten más a menudo, como la hora de regreso a casa o la forma de vestir, son los que provocan discusiones de menor intensidad emocional.

Por otro lado, y si tenemos en cuenta la edad (ver figura 5.3), aunque la intensidad emocional con la que los chicos perciben los conflictos disminuye, para las chicas las discusiones con sus progenitores siguen siendo igualmente intensas a lo largo de la adolescencia.

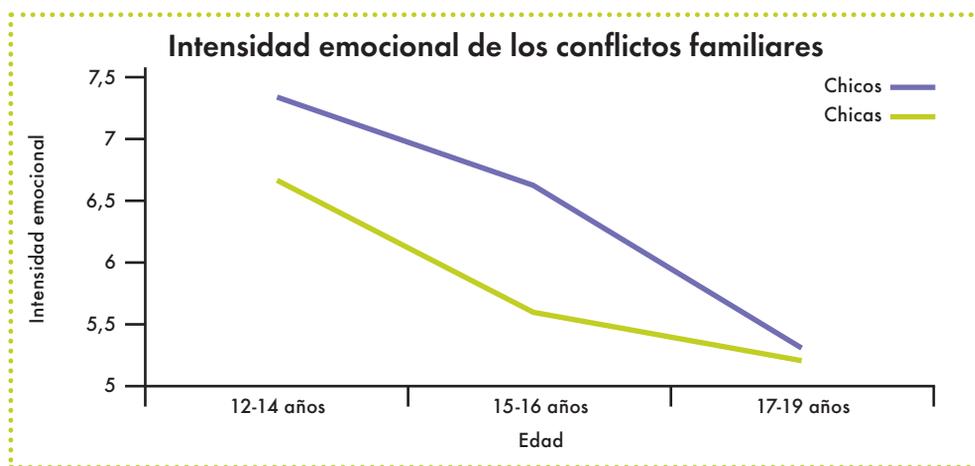


Figura 5.3. Intensidad emocional de los conflictos familiares con la edad (Parra y Oliva, (2002)

Algunos factores que influyen en el aumento de conflictos tienen que ver con los cambios biológicos asociados a la pubertad, con los cambios cognitivos que afectan a las percepciones que el o la adolescente tiene de los demás y de sí mismo/a, y con los cambios sociales relacionados con la autonomía personal, aspectos ya comentados en la sesión 1. Otros factores están relacionados con los cambios que padres y madres de mediana edad también están experimentando, aspectos comentados en la sesión 2.

En resumen, podemos decir que durante la adolescencia cambian las relaciones en la familia, que dichos cambios tienen que ver con la transformación

del adolescente y de sus padres, y que pueden aparecer nuevos conflictos en todo este proceso de crecimiento del sistema familiar.

## EL CONFLICTO Y SU RESOLUCIÓN

Nuestra sociedad se caracteriza por la diversidad; existen diferentes formas de pensar, diferentes opiniones, deseos, necesidades y hábitos. Es imposible (y poco deseable) que personas que comparten una parte de su vida coincidan y estén de acuerdo en todo. El conflicto forma parte de las relaciones sociales y puede ser entendido como una forma de expresión de la diversidad, nos hace mostrar nuestros sentimientos e ideas y nos permite conocer los sentimientos e ideas de los demás.

En una familia cualquiera, un conflicto puede surgir cuando algún miembro del sistema percibe que sus ideas, sus deseos, sus necesidades, etc., no están siendo respetados por otro u otros componentes del grupo. También puede ocurrir que los miembros del grupo coincidan en todo lo anterior pero no en la forma de alcanzar y satisfacer dichas necesidades y deseos. En los casos más extremos, puede suceder que las ideas, deseos, etc., no sean expresados de forma abierta porque la comunicación en la familia sea inadecuada. En cualquiera de estos casos, el conflicto que ha surgido puede suponer una oportunidad para seguir creciendo pero también puede convertirse, en el peor de los casos, en el inicio de un estancamiento de las relaciones familiares.

En general, los conflictos pueden servir para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, ya que nos permiten conocer mejor a nuestros padres y hermanos, las ideas, los deseos y necesidades de cada persona que forma parte del grupo. Además, los conflictos nos ayudan a desarrollar cambios en la vida cotidiana que pueden ser beneficiosos para toda la familia. Lo más importante no es el conflicto en sí mismo, sino la forma en que lo resolvamos.

Cuando los conflictos no son resueltos de forma adecuada y satisfactoria para todos y todas, siempre hay alguien que puede percibir que sus ideas, sus deseos, sus necesidades, no están siendo tenidos en cuenta. En esos casos, es probable que surjan la hostilidad, el aislamiento, los problemas emocionales y las dificultades para establecer un puente abierto de comunicación entre las personas. Una de las metas educativas que madres y padres deben perseguir es favorecer que los conflictos familiares se solucionen de forma adecuada. Revisemos ahora algunas formas de intentar resolver conflictos que no suelen funcionar bien, así como otras que han mostrado una mayor eficacia para optimizar el desarrollo del adolescente y su familia.



## ● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

● ● **Autoritarismo.** Consiste en la imposición de una solución al conflicto sin que alguno de los implicados/as participe en la elaboración de dicha solución. En estos casos, padres y madres optan por imponer las reglas y las formas de actuación ante un conflicto sin que los deseos y necesidades del o la adolescente sean tenidos en cuenta, por lo que es muy probable que la hija o el hijo no se sienta motivado para seguir las reglas o solucionar la situación. Si el o la adolescente percibe que los padres le imponen las reglas, es probable que aparezcan en él o ella sentimientos negativos que dificultarán las relaciones dentro de la familia. Como ya mencionamos en la sesión tres, los principales problemas que suelen surgir en los y las adolescentes de padres y madres autoritarios/as son de carácter interno, siendo más probable la aparición de sintomatología depresiva y la falta de confianza en ellos/as mismos/as. Por tanto, podemos decir que esta estrategia para resolver conflictos resulta, en general, inadecuada. Sólo sería adecuado utilizarla en situaciones muy excepcionales de emergencia que requieren una solución inmediata.

● ● **Permisividad.** En este caso, la forma de acabar con el conflicto pasa por acceder a los deseos e intereses del chico o la chica. Este tipo de solución no debe convertirse en un hábito, ya que el abuso de este tipo de estrategia no suele ser adecuado para la educación y el desarrollo del o la adolescente y tampoco para el resto de la familia. Las consecuencias de esta forma de actuación son negativas ya que generan en el o la adolescente falta de respeto a las normas, baja tolerancia a la frustración y, en general, problemas de conducta. Sin embargo, puede ser muy conveniente en el caso de los y las adolescentes tímidos/as o cuando el ceder ante su opinión no viola ninguna norma importante ni supone ningún perjuicio para los miembros del sistema familiar.

● ● **Evitación.** En algunas familias ocurre que los conflictos tienden a ser evitados a toda costa. Las madres y padres o el o la adolescente hacen lo posible por escapar de un enfrentamiento. Pueden, por ejemplo, cambiar de tema cuando surgen discrepancias en una conversación o, simplemente, evitar cualquier intercambio verbal que provoque tensión.

Aunque esta estrategia no es adecuada para resolver conflictos, la evitación puede ser útil en casos de menor importancia (por ejemplo, si el o la adolescente ha olvidado cumplir con una pequeña tarea de la que tenía que encargarse) o cuando no sea el momento más adecuado para buscar soluciones.

● ● **La negociación.** El problema de todas las estrategias que hemos descrito más arriba es que ninguna de ellas resuelve realmente el conflicto, ya que las ideas, deseos o necesidades de todas o algunas de las personas implicadas

no son atendidas o, simplemente, han sido ignoradas. En el caso del autoritarismo, el o la adolescente pierde; las madres y los padres permisivos que dejan en manos de la hija o el hijo la decisión final, también pierden; la evitación supone que ambas partes pierden.

La negociación tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a los y las participantes y tengan en cuenta sus ideas, deseos y necesidades. A continuación vamos a describir una serie de pasos que han de guiar la negociación como estrategia para la resolución de conflictos. Debemos tener en cuenta que en todas las fases de la resolución del conflicto hay que atender tanto a nuestro lenguaje verbal como al no verbal. Es decir, no se trata sólo de expresar mediante palabras nuestro deseo de llegar a un acuerdo, sino también de procurar que nuestros gestos, nuestra mirada y toda la información que nuestro cuerpo transmite mientras hablamos o escuchamos a la otra persona sea congruente con nuestro mensaje verbal. Por ejemplo, si no dirigimos la mirada a nuestro hijo mientras nos dice qué solución propone él o ella para resolver el problema, es posible que la negociación sea más complicada porque puede pensar que no nos interesa realmente lo que piensa o cómo se siente.

### Fases en la resolución de conflictos:

- **Fase 1: Establecimiento de reglas básicas para la comunicación.** Se trata de explicitar las normas básicas que van a guiar el proceso de negociación. Por ejemplo, es importante hablar con respeto y no criticar o juzgar al interlocutor. La actitud de escucha es la mejor forma de afrontar una negociación, ya que sólo así podremos entender cuáles son las ideas, deseos y necesidades de la otra persona. Es recomendable que los progenitores muestren, de forma explícita, sus deseos de dialogar y buscar soluciones justas para todas las personas implicadas en el conflicto.

- **Fase 2: Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.** Consiste en la definición clara y operativa del conflicto por parte de cada una de las personas implicadas. Es muy importante que cada persona intente concretar en qué consiste el problema y cómo se siente en esa situación. Además, hay que procurar ser breve, no acusar o juzgar a ninguno de los implicados/as ni hacer referencias a sus características internas o de personalidad. Lo mejor es tratar un problema muy concreto más que problemas muy generales. También suele ser recomendable que sean los progenitores los que inicien esta segunda fase.

- **Fase 3: Definición de posibles soluciones.** Se trata de definir soluciones concretas que puedan resolver el conflicto. Es importante que se aporten al-

ternativas que generen beneficios para todas las personas implicadas y no sólo para la persona que aporta la solución. De esa manera, la toma de decisiones final será mucho más fácil.

● ● **Fase 4: Elección negociada de posibles soluciones.** Es muy recomendable comenzar siendo sensible a las soluciones expuestas por el o la adolescente y elogiar, de forma explícita, los aspectos positivos de las mismas (por ejemplo, «*lo que más me gusta de tu propuesta es que ...*»). Acto seguido, podemos aportar correcciones a las propuestas (en el caso anterior, «*creo que se podría mejorar un poco si ..., ¿qué piensas tú?*»). Habrá que dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

● ● **Fase 5: Acuerdo.** En esta fase podemos ofrecer a nuestra hija o hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla. Siempre podemos reformular algún aspecto concreto pero es importante que esto ocurra antes de llegar al acuerdo final. Es recomendable definir durante cuánto tiempo vamos a procurar llevar a la práctica el acuerdo. Habrá que concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los interlocutores/as si rompen el acuerdo. En este sentido, la trasgresión de la norma debe conllevar consecuencias negativas naturales a su incumplimiento, de manera que procuremos que el o la adolescente aprenda que incumplir el acuerdo tendrá consecuencias que deberá afrontar. Por ejemplo, una consecuencia negativa natural por no haber usado casco al conducir la moto podría ser que no coja la moto durante una semana. No parece tan natural que la consecuencia sea no ver televisión durante un tiempo.

● ● **Fase 6: Evaluación y seguimiento.** Es preciso que evaluemos, cada cierto tiempo, el cumplimiento del acuerdo. Este paso es tan importante como cualquiera de los anteriores. Las madres y los padres y el o la adolescente han de realizar un seguimiento de todo el proceso y han de valorarse positivamente los avances obtenidos y corregir los posibles errores. Si no evaluamos cada cierto tiempo, no podremos saber si el acuerdo ha funcionado de forma adecuada. La familia procurará exponer las mejorías observadas concretando conductas positivas que han aparecido tras la negociación, así como exponiendo de qué forma esos cambios han modificado cómo cada persona se siente dentro del grupo. Es muy importante resaltar los aspectos positivos y evitar, en todo momento, emitir juicios de valor que puedan hacer que alguien se sienta mal.

## IDEAS CLAVE SESIÓN 5

- Los seres humanos estamos inmersos en un proceso natural de continuo desarrollo en el que surgen cambios. Durante la adolescencia los cambios se hacen más evidentes u observables en el sistema familiar, el cual tiene que adaptarse a la nueva situación y afrontar los conflictos que puedan surgir en el proceso de crecimiento y transformación del grupo.
- Los conflictos familiares tienden a aumentar durante la adolescencia temprana. No obstante, suelen durar poco tiempo y no son intensos ni graves en la mayoría de las familias. La frecuencia de los conflictos parece disminuir a medida que transcurren los años de la adolescencia.
- En general, los conflictos son una oportunidad para mejorar y fortalecer las relaciones familiares; nos permiten conocer mejor las ideas, los deseos y las necesidades de cada persona de nuestra familia, así como compartir los propios con ellos y ellas .
- Cuando surge un conflicto familiar puede que las ideas, deseos o necesidades de algún miembro del sistema no estén siendo considerados por los demás. La resolución adecuada de los conflictos favorece el crecimiento de la familia.
- El autoritarismo consiste en la imposición de una solución al conflicto y no es una estrategia adecuada para el desarrollo del o la adolescente ni para el resto de la familia.
- La permisividad consiste en acceder a los deseos de la o el adolescente, una estrategia que no es adecuada si se convierte en la única forma de resolver los conflictos.
- Evitar los conflictos, temer afrontarlos a través del diálogo, tampoco es la mejor estrategia para resolverlos.
- La negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos. Se trata de buscar soluciones que satisfagan a todas las personas implicadas, manteniendo una actitud de escucha activa que permita que el puente de la comunicación permanezca abierto. Nadie nace sabiendo negociar pero tenemos la posibilidad de desarrollar esta habilidad. Para ello debemos estar atentos a nuestro lenguaje verbal y no verbal.



# OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión son los siguientes:

**1** Aprender a percibir el conflicto como algo natural y beneficioso para fomentar el cambio dentro de la familia.

**2** Ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia, especialmente al inicio.

**3** Identificar estrategias adecuadas e inadecuadas para resolver conflictos.

**4** Adquirir herramientas que permitan a los progenitores afrontar con éxito el incremento de conflictos que suele aparecer en los primeros años de la adolescencia.





# **ACTIVIDADES**



..... 015



## INTRODUCCIÓN

El coordinador/a da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su participación y les anima a seguir trabajando y reflexionando sobre su papel como madres y padres de adolescentes. Se hace un pequeño resumen de la sesión anterior y se lleva a cabo una breve puesta en común de alguna tarea encomendada para casa (en el caso de haber propuesto dicha actividad).

A continuación hace referencia a que en esta sesión nos ocuparemos de la importancia de los conflictos como forma de evolucionar (transparencia 5.1.). El coordinador/a comienza preguntando si conocen alguna relación entre dos personas en la que jamás haya habido un conflicto, aunque sea pequeño. Seguidamente, comenta que en todas las relaciones humanas pueden surgir conflictos; los seres humanos estamos inmersos en un proceso natural de continuo desarrollo en el que surgen cambios y es lógico y natural que en las relaciones surjan conflictos, los cuales nos pueden ayudar a crecer.

Tras esta primera idea, el coordinador/a comenta que durante la adolescencia puede aparecer un aumento de conflictos en la familia, sobre todo en los inicios de esta etapa del desarrollo. Sin embargo, conforme vayan pasando los años la frecuencia e intensidad de los conflictos disminuirá (transparencia 5.2.). Aunque ese aumento de conflictos en la adolescencia temprana pueda preocuparnos, debemos tener en cuenta que la resolución adecuada de los mismos nos ayudará a crecer.

El coordinador/a indica que durante la sesión vamos a aprender a identificar formas adecuadas e inadecuadas de resolver conflictos y, además, vamos a entrenarnos en una estrategia que resulta muy útil para afrontarlos: **la negociación**. Seguidamente, mostrará la transparencia 5.3. reforzando la idea de la utilidad de los conflictos para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, ya que nos permiten conocer mejor a los miembros de nuestra familia, las ideas, los deseos y necesidades de cada persona que forma parte del grupo. Además, los conflictos también nos ayudan a compartir las propias ideas, deseos y necesidades con los demás. Cuando surge un conflicto familiar puede que las ideas, deseos o necesidades de algún miembro del sistema no estén siendo considerados por los demás. La resolución adecuada de los conflictos favorece el crecimiento de la familia.

Tras esta introducción, el coordinador/a propondrá a los y las asistentes trabajar en la resolución de conflictos para mejorar las propias habilidades personales mediante diversas actividades.

## ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la quinta sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, aunque seguir este itinerario no es obligatorio. Cada orientador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1	
Estrategias para resolver conflictos	
Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Identificar diferentes estrategias que se pueden utilizar para resolver conflictos.
Materiales	Lápiz y papel. Situaciones hipotéticas en las que se describen diferentes formas de resolver conflictos (Anexo 5.1: Ficha 5.1: Situaciones hipotéticas)

### Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explicará a los y las asistentes que con esta actividad se pretende que aprendan a identificar diferentes formas de intentar resolver conflictos familiares. Seguidamente, les pedirá que formen grupos de cuatro personas. Una vez formados los grupos, cada uno de ellos debe trabajar sobre una situación en la que se plantea un conflicto que distintas familias intentan resolver. Las situaciones a trabajar son las siguientes:

<p><b>Situación 1: Rocío es una chica de 15 años. Se acerca el fin de año y habla con sus padres para que la dejen ir a una fiesta el día treinta y uno. Escuchemos lo que dice Rocío y la respuesta de sus padres.</b></p> <p><b>Rocío:</b> «En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo»</p> <p><b>Madre:</b> «¿Dónde es la fiesta?»</p> <p><b>Rocío:</b> «En la casa de una amiga»</p> <p><b>Padre:</b> «¿Van a estar los padres de tu amiga? ¿quiénes iréis a la fiesta? ¿van chicos?»</p> <p><b>Rocío:</b> «Los padres no estarán... sí, van algunos chicos... pero vamos mucha gente y...»</p>
---

## ● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**Padre:** «¡Ni hablar! Tú no pintas nada allí, así que ve olvidándote de fiestecitas. En fin de año te quedas con nosotros y punto»

**Rocío:** «¿Pero por qué no puedo ir nunca a ningún sitio? Nunca me dejáis hacer nada...»

**Madre:** «Mira, tu padre te ha dicho que no y es que no. Y cállate ya que siempre tienes que hacer que nos enfademos contigo. Cuando vivas sola harás lo que te dé la gana pero mientras vivas bajo nuestro techo eso es lo que hay»

**Padre:** «Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema ¿te enteras?»

**Rocío:** ...

### **Situación 2: Pedro es un chico de catorce años. Un viernes a las once de la noche habla con su madre. Escuchemos la conversación que mantienen:**

**Pedro:** «Me voy»

**Madre:** «¿Te vas a esta hora? Otra vez me dejas aquí sola...»

**Pedro:** «No empieces. Mira, tengo ya casi quince años. ¿Qué pasa? ¿es que no voy a poder ser libre o qué? ¿yo te digo a ti lo que tienes que hacer o si sales o entras? Me voy a una fiesta»

**Madre:** «¿Y a qué hora piensas llegar? ¿no vendrás a las tantas, como siempre? ¿y qué le digo yo a tu padre cuando venga?»

**Pedro:** «Pues dile que estoy en casa de mi amigo Carlos»

**Madre:** «Desde luego... siempre me andas metiendo en líos. Como tu padre se entere...»

**Pedro:** «Pues no tiene que enterarse a no ser que te chives tú. Pero si se entera me da igual, yo paso...»

**Madre:** «Mira, niño, vete ya que me vas a volver loca pero que sepas que mañana me tienes que ayudar en casa y, por lo menos, recoger tu cuarto, que lo tienes hecho una leonera»

**Pedro:** «Vale, vale, mañana lo recojo. Que me voy, que llego tarde...»

**Madre:** «Toma dinero por si lo necesitas. Y ten cuidadito, que la vida está muy mala. Y no bebas mucho,...»

### **Situación 3 : Tomás tiene quince años. Escuchemos la conversación que tiene con sus padres:**

**Tomás:** «La semana que viene quiero ir con mis amigos a la playa»

**Padre:** «...»

**Tomás:** «¿No te has enterado? Que quiero ir a la playa con mis amigos»

**Padre:** «Mira, niño, de aquí a la semana que viene queda mucho»

**Tomás:** «Pero es que tenemos que organizar el viaje y decir quienes vamos»

**Madre:** «¿Has hecho los deberes hoy?»

**Padre:** «Eso, eso. ¿Has hecho los deberes?»

**Tomás:** «Sí, los he hecho. ¿Pero qué pasa con lo de la playa?»

**Madre:** «¿No te has enterado de lo que te ha dicho tu padre? De aquí a la semana que viene pueden pasar muchas cosas... Y ponte a estudiar un rato. Habrá que ver los deberes que has hecho tú»

**Tomás:** «¡Pero Jaime me va a llamar dentro de un rato para que le confirme si voy!»

**Padre:** «Yo me voy a la cama, que no tengo ganas de bronca»

**Madre:** «Voy a preparar la comida para mañana»

**Tomás:** «...»

**Situación 4: Antonio tiene catorce años y su hermana Paula trece. Es sábado y ambos están haciendo planes para salir por la noche y llegar un poco más tarde a casa, cada uno con su grupo de amigos y amigas. Son las ocho y media de la tarde y hablan de ese asunto con sus padres. Escuchemos la conversación:**

**Antonio:** «Papá, mamá, esta noche quiero llegar más tarde a casa»

**Padre:** «¿Adónde vas?»

**Antonio:** «Hemos quedado para dar una vuelta y seguramente vayamos al cine»

**Padre:** «Sabes ya hasta qué hora puedes estar en la calle, sólo hasta la una, como muy tarde...»

**Paula:** «¡Tienes mucha cara, Antonio! ¡Tú siempre llegas más tarde que yo y encima quieres más! ¿Y yo qué, papá? ¡Yo también quiero llegar más tarde!»

**Antonio:** «Tú eres una peque, jaja, yo ya soy mayor...»

**Padre:** «Antonio, no te pases que vienes a la una, como todos los días»

**Paula:** «¿Y yo por qué tengo que estar aquí a las doce? ¡las mujeres también tenemos nuestros derechos!»

**Madre:** «Paula, no protestes tanto que eres un año más chica que tu hermano»

**Padre:** «¡Se acabó! A la una en casa y tú a las doce... y eso es lo que hay»

**Madre:** «Eso es lo único que habéis conseguido con pelearos tanto»

*Antonio y Paula se van a otra habitación y siguen hablando entre ellos.*

**Antonio:** «¿Ves lo que has hecho, enana? No me dejan llegar más tarde porque eres una envidiosa»

**Paula:** «Pues me alegro, que eres un machista. Te odio, siempre quieres salirte con la tuya».

Los miembros de cada grupo deben analizar el caso intentando identificar el tipo de estrategia que se emplea. Además, tienen que indicar las ventajas e inconvenientes de esa forma de resolver problemas. Tras quince minutos de trabajo, un representante de cada grupo resumirá para los demás asistentes las conclusiones del trabajo.

## Síntesis de la actividad

Al final de las exposiciones de los y las asistentes, el coordinador/a expondrá las ventajas e inconvenientes de cada una de las estrategias sobre las que se ha trabajado previamente. Para ello se ayudará de las transparencias 5.4-5.7, adjuntas a esta sesión. Deben quedar claras las siguientes ideas:

- ● El autoritarismo es, en general, una estrategia inadecuada ya que los deseos y necesidades del o de la adolescente no son tenidos en cuenta y es muy probable que provoque en él o ella falta de motivación para seguir la norma o solucionar la situación. Además, genera sentimientos negativos en todos los miembros del grupo.

- ● La permisividad tampoco suele ser adecuada porque ahora los deseos y necesidades de los progenitores son ignorados. Las consecuencias de esta estrategia en el y la adolescente son: falta de respeto a las normas, baja tolerancia a la frustración (no pueden afrontar situaciones adversas, se sienten desbordados) y problemas de conducta, impulsividad o falta de control. No obstante, es importante mencionar que la permisividad puede ser muy adecuada en algunas ocasiones, como es el caso de las hijas e hijos tímidos, aunque la negociación debe ser la estrategia principal que sirva de guía para la comunicación del grupo ante un conflicto.

- ● La evitación cierra el puente de la comunicación. Es muy importante resaltar que para resolver conflictos es necesario que dicho puente este abierto. Si se ha cerrado es posible rectificar y abrir de nuevo la barrera que impide el diálogo. Las sensaciones que la evitación genera en la familia son desagradables para todos y poco a poco las relaciones se hacen cada vez más difíciles.

- ● Debe quedar claro que las tres estrategias son, en general, poco adecuadas para solucionar conflictos ya que no satisfacen a todos los participantes. En todas ellas hay alguien que sale perdiendo porque sus ideas, deseos y necesidades no son respetados.

- ● El coordinador/a ha de procurar que no se culpabilice a ninguno de las y los asistentes por haber utilizado con sus hijas e hijos alguna de estas estrategias. Se trata de intentar buscar otras estrategias que funcionen mejor y favorezcan el desarrollo integral de cada persona que compone la familia. El resto de actividades persigue dicho objetivo.

## ACTIVIDAD 2

### La coopeación en la resolución de problemas

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Aplicar habilidades de resolución de problemas en grupo Experimentar la importancia de la cooperación
Materiales	Puzzles de cuadrados (anexo 5.2)

### Desarrollo de la actividad

La persona que coordina la sesión divide a los asistentes en grupos de seis personas. Cada grupo recibe un sobre con un juego de piezas de puzzle y se distribuyen, al azar, tres piezas para cada participante. La tarea consiste en que cada miembro del grupo debe formar un cuadrado con tres piezas. La actividad no finaliza hasta que todos los miembros del grupo hayan formado su cuadrado. Cualquier persona puede dejar piezas que no vaya a utilizar en el centro de la mesa. Las reglas son las siguientes:

- 1 Está prohibido hablar y hacer gestos.
- 2 No se pueden coger piezas de otro compañero/a ni pedir piezas a nadie. Sólo se pueden utilizar las piezas que estén en el centro de la mesa.
- 3 Deben realizar la tarea en un tiempo máximo de unos quince o veinte minutos.

Cuando cada grupo haya terminado, el coordinador/a de la sesión planteará a las y los participantes las siguientes preguntas:

- 1 ¿Qué pasó en tu grupo?
- 2 ¿Cómo te sentiste durante el juego?
- 3 ¿Qué fue lo que facilitó la tarea?
- 4 ¿Qué fue lo que la dificultó?
- 5 ¿Por qué motivo hemos hecho este juego?, ¿de qué nos puede servir?.

## Síntesis de la actividad

Para hacer la síntesis de esta actividad la persona que coordina la sesión puede utilizar la transparencia 5.8:

- ● Debe quedar claro que esta actividad sólo puede ser resuelta si los miembros de cada grupo actúan colaborando con sus compañeros/as. La solución de la tarea pasa, necesariamente, por considerar las necesidades del resto de compañeros. Si alguien se queda con su cuadrado esperando a que los demás terminen, el grupo no resuelve la tarea. Es preciso deshacer el propio cuadro para encontrar la combinación en la que todas y todos puedan resolver la tarea.

- ● En la resolución de conflictos ocurre algo muy parecido a la experiencia vivida durante la actividad. Para llegar a una solución de un conflicto es necesario buscar que todos los miembros del grupo puedan satisfacer sus necesidades. Si nos empeñamos en solucionar nuestro problema individual, nunca podremos alcanzar el objetivo del grupo.

- ● Sólo es posible solucionar un problema grupal de forma adecuada mediante la cooperación.

## ACTIVIDAD 3

### Pasos para resolver conflictos de forma negociada

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Identificar diferentes pasos para resolver conflictos mediante la negociación. Mejorar las propias habilidades para negociar.
Materiales	Lápiz y papel. Situaciones hipotéticas en las que se describen diferentes formas de resolver conflictos (Anexo 5.1: Ficha 5.1)

#### Desarrollo de la actividad

Los mismos grupos que se formaron para la primera actividad intentan escribir un diálogo posible entre los progenitores y los y las adolescentes de las situaciones anteriores (una chica de quince años que quiere ir a una fiesta de fin de año, un chico de catorce años que quiere salir con sus amigos a las once de la noche, un chico de quince años que quiere ir a la playa con sus amigos, dos hermanos que quieren llegar más tarde a casa y acaban peleando entre ellos) u otras situaciones propuestas por las madres y padres que participan en la sesión. Han de hacer un guión, como si de una obra de teatro o cine se tratara, en la que los personajes resuelven el conflicto que se plantea de forma negociada. Durante el trabajo, se facilita a cada asistente una fotocopia de la «Guía sobre cómo resolver conflictos de forma negociada» (Anexo 5.3).

Tras quince minutos de trabajo, cada grupo sale a representar a los personajes de la situación que les corresponde. Tras cada escenificación, los demás asistentes resaltan los aspectos más positivos de la dramatización. Es importante que el coordinador/a haga ver a todos los asistentes que tienen capacidad para resolver conflictos de forma negociada.

Una vez que los grupos han representado las distintas situaciones, la persona que coordina la sesión, repartirá tres fotocopias del texto «Resolución de la situación 1» (Anexo 5.4) a tres participantes, para que cada uno de ellos salga a leer en voz alta los comentarios de uno de los personajes de dicha situación (Rocío, el padre, la madre). El coordinador/a debe procurar elegir

## ● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

a aquellas personas que hayan mostrado a lo largo de la sesión ideas más a favor del autoritarismo, la permisividad o la evitación. Antes de la lectura de la resolución, el coordinador/a pide al resto del grupo que observen atentamente la representación, tanto lo que dicen los actores como la forma en que lo expresan. Una vez que se ha representado la resolución del conflicto, el coordinador/a preguntará a cada uno de los actores:

1 ¿Cómo te has sentido?

2 ¿Te ha resultado difícil tu personaje? ¿Por qué?

Cuando todos hayan contestado, el coordinador preguntará al grupo acerca de todos los aspectos positivos que hayan observado en cada actor o actriz durante la representación. Hay que intentar hacer sentir a las y los participantes que tienen posibilidad de aplicar la negociación para resolver conflictos, ya que la representación les ha salido muy bien.

### Síntesis de la actividad

La síntesis de esta actividad se basará en las transparencias 5.9 y 5.10:

● ● Al final de esta actividad debe quedar claro que la negociación es la mejor forma de resolver conflictos y que podemos utilizar esta estrategia para resolver problemas concretos, como los mostrados en las cuatro situaciones, siempre que sigamos unas sencillas reglas que facilitan el proceso. El coordinador/a expondrá los aspectos más destacados de esta estrategia de resolución de conflictos y los pasos para llevar a cabo la negociación, ayudándose de la transparencia 5.9: «Guía para la resolución de conflictos de forma negociada» (Anexo 5.3). Debe comentar las distintas fases del proceso de resolución, resaltando los aspectos más importantes de cada una de ellas y pidiendo a las y los asistentes que aporten lo que hayan aprendido durante la actividad.

● ● Resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil; exige un esfuerzo importante por parte de todos y todas, pero es la única forma de actuar que genera crecimiento.

## ACTIVIDAD 4

### La coopeación en la resolución de problemas

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Aprender a identificar las emociones y los sentimientos de las personas y expresar los propios.
Materiales	Fotocopias de frases (Anexo 5.5)

#### Desarrollo de la actividad

La persona que coordina la sesión explica a los asistentes que en la comunicación expresamos ideas y, además, emociones y sentimientos. En esta actividad vamos a intentar identificar las emociones y sentimientos de las personas, con el objetivo de desarrollar más esa capacidad.

Se distribuye una frase a cada asistente y, a continuación, cada persona la lee en voz alta. El resto del grupo debe intentar identificar los sentimientos y emociones que cada persona está intentando transmitir. Una vez que todos y todas han leído su frase, debe repetirse la actividad pero cambiando el tono, la expresión facial y el lenguaje corporal con el objetivo de expresar otros sentimientos y emociones distintos.

#### Síntesis de la actividad

La síntesis de esta actividad se basará en la transparencia 5.11:

- El coordinador/a del grupo resaltaré la capacidad de los y las participantes para identificar emociones y sentimientos de los demás. También debe comentar que esta capacidad la podemos desarrollar y mejorar. Del mismo modo, tenemos capacidad para comunicar de forma diferente una misma idea modificando la forma de expresarla.

- Debe quedar claro que cuando nos comunicamos con los demás para intentar resolver conflictos, las emociones y sentimientos juegan un papel fundamental para encontrar soluciones y favorecer la cooperación. A veces los conflictos no pueden resolverse porque la parte emocional que transmitimos en

## • • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

un mensaje genera sensaciones negativas en las y los oyentes. Otras veces no solucionamos conflictos porque no atendemos a los sentimientos y emociones de la persona que habla, de manera que nos resulta muy difícil ponernos en su punto de vista y hacer que la persona se sienta comprendida.

## ACTIVIDAD 5

### Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar qué han aprendido las madres y los padres en esta sesión. El coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

- 1 De lo que habéis visto hoy, ¿qué es lo que más os ha llamado la atención?
- 2 ¿Qué creéis que habéis aprendido?
- 3 ¿De qué creéis que os puede servir todo este aprendizaje? ¿Tiene alguna aplicación en vuestra vida diaria?

Tras aproximadamente 10 minutos, la persona que coordina la sesión resumirá lo que han aprendido con ayuda de las transparencias 5.12 y 5.13:

- Hemos visto que existen diferentes estrategias para resolver conflictos, algunas de las cuales facilitan mejores relaciones en la familia.
- Hemos aprendido que el autoritarismo, la permisividad y la evitación son estrategias que, en general, no favorecen la resolución adecuada de los conflictos.
- Hemos descubierto que las estrategias no adecuadas para resolver conflictos hacen que no se tengan en cuenta las ideas, necesidades, sentimientos, etc., de los miembros de nuestra familia.
- Hemos hablado de las consecuencias negativas que tienen dichas estrategias en el desarrollo de todos los miembros de la familia.
- Hemos analizado las ventajas de la negociación para resolver conflictos.
- Hemos aprendido que podemos entrenarnos en la resolución de conflictos de forma negociada siguiendo unas normas muy sencillas.
- Hemos mejorado nuestras habilidades personales entrenándonos en la expresión de emociones y sentimientos propios y en atender a los de los demás.



# ANEXOS



..... 029



## ANEXO 5.1

### Ficha 5.1: Situaciones hipotéticas.

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

**Situación 1: Rocío es una chica de 15 años. Se acerca el fin de año y habla con sus padres para que la dejen ir a una fiesta el día treinta y uno. Escuchemos lo que dice Rocío y la respuesta de sus padres.**

**Rocío:** «En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo»

**Madre:** «¿Dónde es la fiesta?»

**Rocío:** «En la casa de una amiga»

**Padre:** «¿Van a estar los padres de tu amiga? ¿quiénes iréis a la fiesta? ¿van chicos?»

**Rocío:** «Los padres no estarán... sí, van algunos chicos... pero vamos mucha gente y...»

**Padre:** «¡Ni hablar! Tú no pintas nada allí, así que ve olvidándote de fiestecitas. En fin de año te quedas con nosotros y punto»

**Rocío:** «¿Pero por qué no puedo ir nunca a ningún sitio? Nunca me dejáis hacer nada...»

**Madre:** «Mira, tu padre te ha dicho que no y es que no. Y cállate ya que siempre tienes que hacer que nos enfademos contigo. Cuando vivas sola harás lo que te dé la gana pero mientras vivas bajo nuestro techo eso es lo que hay»

**Padre:** «Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema ¿te enteras?»

**Rocío:** ...

**1** ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Rocío para resolver la situación?

**2** ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

**Situación 2: Pedro es un chico de catorce años. Un viernes a las once de la noche habla con su madre. Escuchemos la conversación que mantienen:**

**Pedro:** «Me voy»

**Madre:** «¿Te vas a esta hora? Otra vez me dejas aquí sola...»

**Pedro:** «No empieces. Mira, tengo ya casi quince años. ¿Qué pasa? ¿es que no voy a poder ser libre o qué? ¿yo te digo a ti lo que tienes que hacer o si sales o entras? Me voy a una fiesta»

**Madre:** «¿Y a qué hora piensas llegar? ¿no vendrás a las tantas, como siempre? ¿y qué le digo yo a tu padre cuando venga?»

**Pedro:** «Pues dile que estoy en casa de mi amigo Carlos»

**Madre:** «Desde luego... siempre me andas metiendo en líos. Como tu padre se entere...»

**Pedro:** «Pues no tiene que enterarse a no ser que te chives tú. Pero si se entera me da igual, yo paso...»

**Madre:** «Mira, niño, vete ya que me vas a volver loca pero que sepas que mañana me tienes que ayudar en casa y, por lo menos, recoger tu cuarto, que lo tienes hecho una leonera»

**Pedro:** «Vale, vale, mañana lo recojo. Que me voy, que llego tarde...»

**Madre:** «Toma dinero por si lo necesitas. Y ten cuidadito, que la vida está muy mala. Y no bebas mucho,...»

**1** ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Pedro para resolver la situación?

**2** ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

## • • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

### **Situación 3 : Tomás tiene quince años. Escuchemos la conversación que tiene con sus padres:**

**Tomás:** «La semana que viene quiero ir con mis amigos a la playa»

**Padre:** «...»

**Tomás:** «¿No te has enterado? Que quiero ir a la playa con mis amigos»

**Padre:** «Mira, niño, de aquí a la semana que viene queda mucho»

**Tomás:** «Pero es que tenemos que organizar el viaje y decir quienes vamos»

**Madre:** «¿Has hecho los deberes hoy?»

**Padre:** «Eso, eso. ¿Has hecho los deberes?»

**Tomás:** «Sí, los he hecho. ¿Pero qué pasa con lo de la playa?»

**Madre:** «¿No te has enterado de lo que te ha dicho tu padre? De aquí a la semana que viene pueden pasar muchas cosas... Y ponte a estudiar un rato. Habrá que ver los deberes que has hecho tú»

**Tomás:** «¡Pero Jaime me va a llamar dentro de un rato para que le confirme si voy!»

**Padre:** «Yo me voy a la cama, que no tengo ganas de bronca»

**Madre:** «Voy a preparar la comida para mañana»

**Tomás:** «...»

**1** ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Tomás para resolver la situación?

**2** ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

Leed el siguiente texto e intentad responder a las preguntas que aparecen a continuación:

**Situación 4: Antonio tiene catorce años y su hermana Paula trece. Es sábado y ambos están haciendo planes para salir por la noche y llegar un poco más tarde a casa, cada uno con su grupo de amigos y amigas. Son las ocho y media de la tarde y hablan de ese asunto con sus padres. Escuchemos la conversación:**

**Antonio:** «Papá, mamá, esta noche quiero llegar más tarde a casa»

**Padre:** «¿Adónde vas?»

**Antonio:** «Hemos quedado para dar una vuelta y seguramente vayamos al cine»

**Padre:** «Sabes ya hasta qué hora puedes estar en la calle, sólo hasta la una, como muy tarde...»

**Paula:** «¡Tienes mucha cara, Antonio! ¡Tú siempre llegas más tarde que yo y encima quieres más! ¿Y yo qué, papá? ¡Yo también quiero llegar más tarde!»

**Antonio:** «Tú eres una peque, jaja, yo ya soy mayor...»

**Padre:** «Antonio, no te pases que vienes a la una, como todos los días»

**Paula:** «¿Y yo por qué tengo que estar aquí a las doce? ¡las mujeres también tenemos nuestros derechos!»

**Madre:** «Paula, no protestes tanto que eres un año más chica que tu hermano»

**Padre:** «¡Se acabó! A la una en casa y tú a las doce... y eso es lo que hay»

**Madre:** «Eso es lo único que habéis conseguido con pelearos tanto»

*Antonio y Paula se van a otra habitación y siguen hablando entre ellos.*

**Antonio:** «¿Ves lo que has hecho, enana? No me dejan llegar más tarde porque eres una envidiosa»

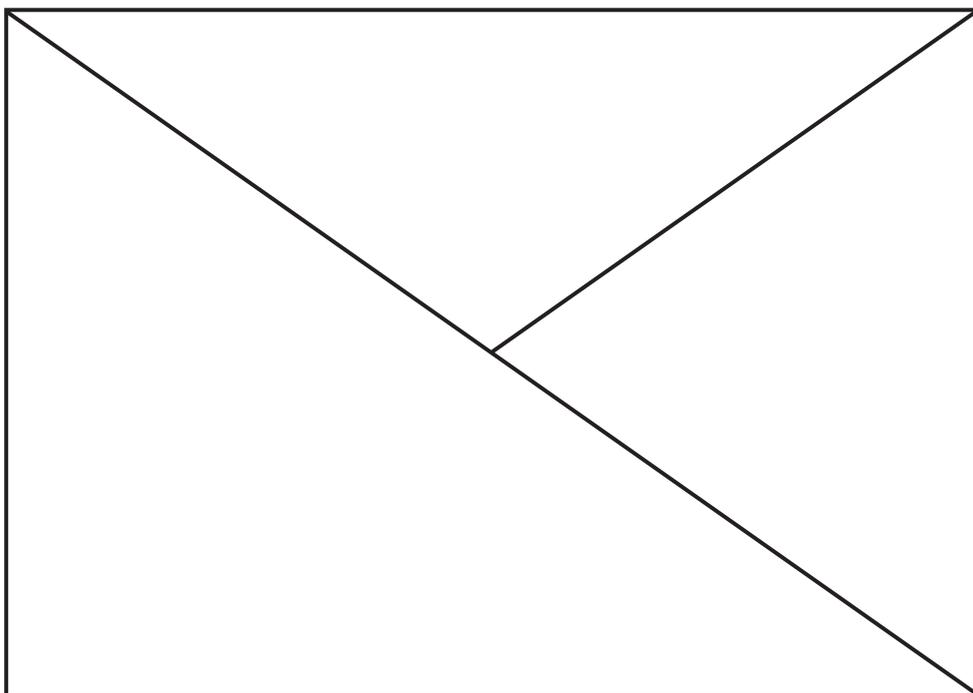
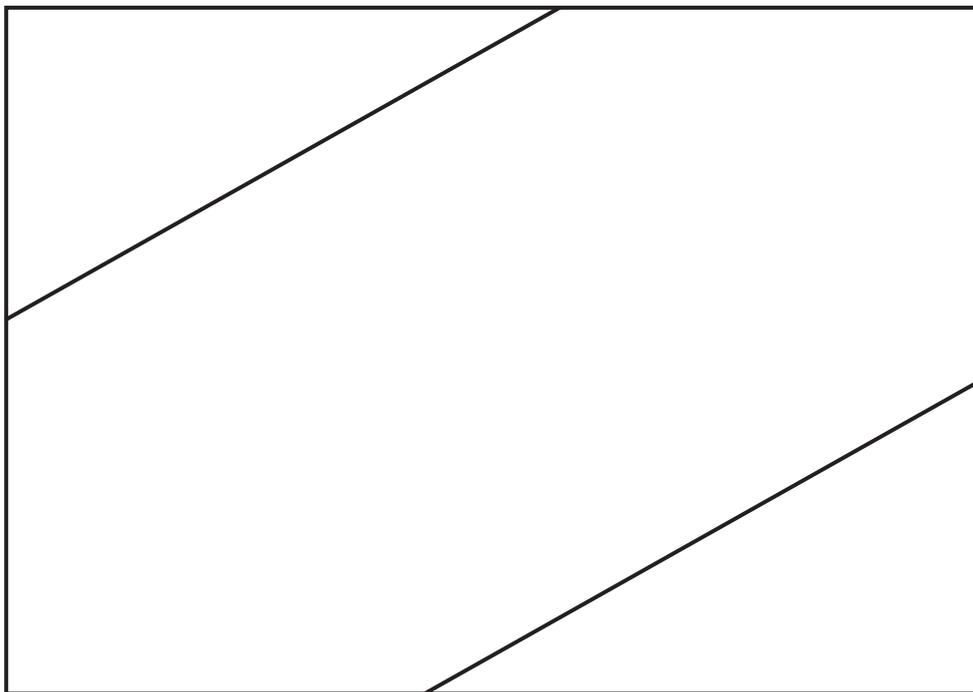
**Paula:** «Pues me alegro, que eres un machista. Te odio, siempre quieres salirte con la

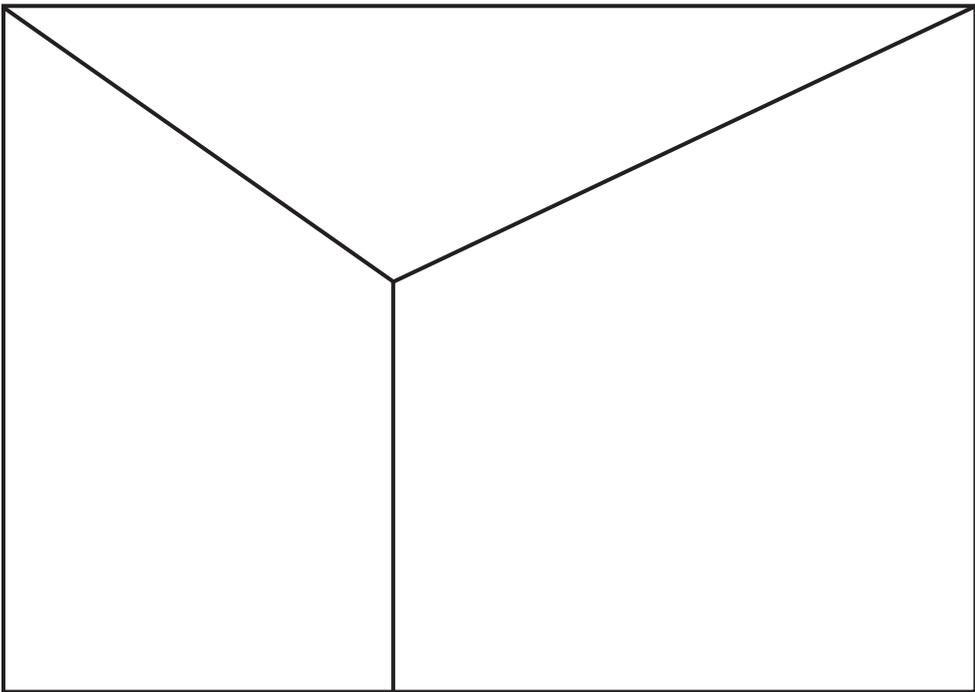
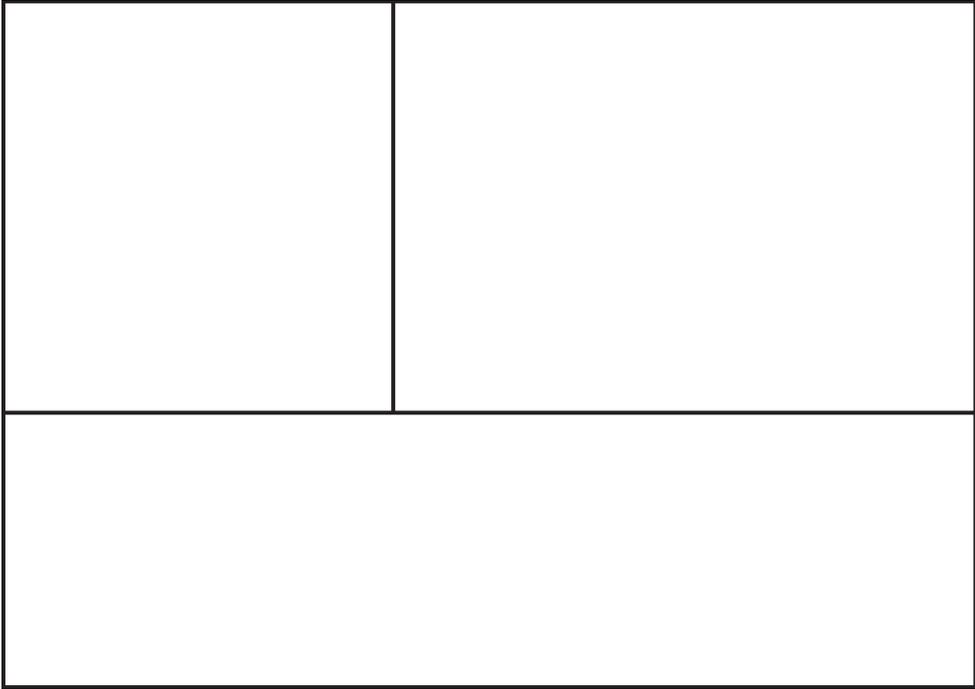
**1** ¿Qué estrategias creéis que emplean los padres de Paula para resolver la situación?

**2** ¿Qué ventajas e inconvenientes creéis que tiene esta forma de resolver los problemas?

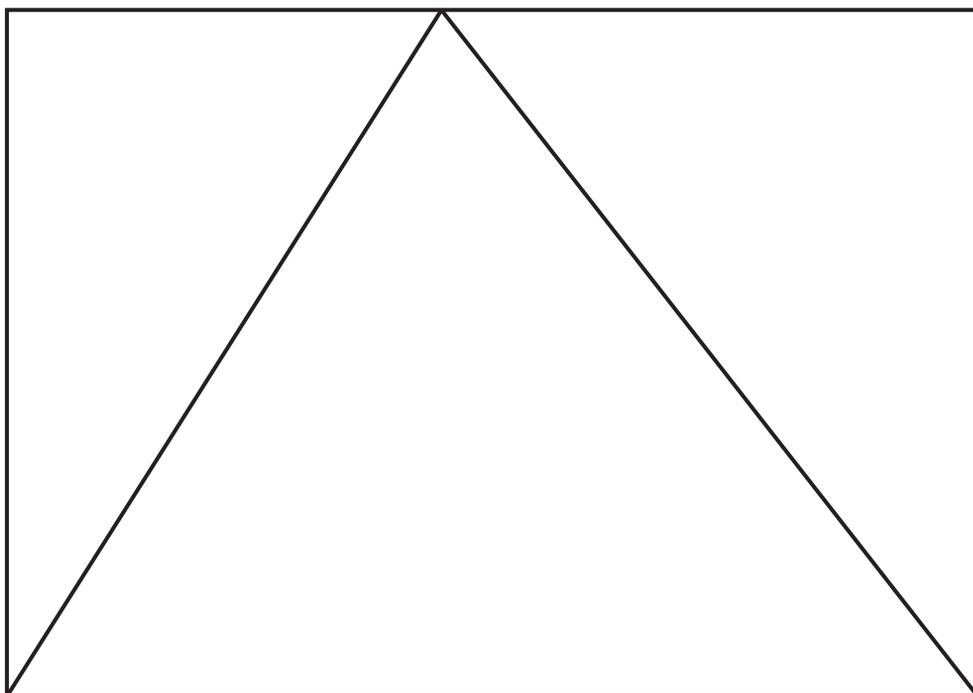
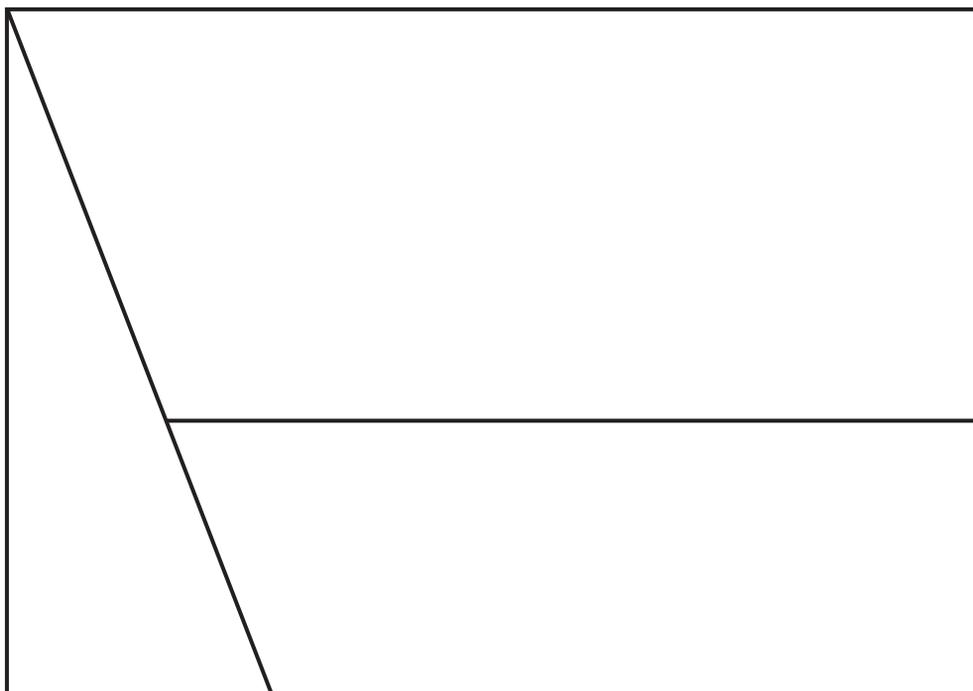
## ANEXO 5.2

### Puzzles de cuadrados





• • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



## ANEXO 5.3

### Para resolver conflictos mediante la negociación

#### 1 Establecimiento de reglas básicas para la comunicación.

- No juzgar ni criticar.
- Comenzar el diálogo expresando los deseos de escuchar qué necesidades tiene la otra persona y de encontrar una solución que satisfaga a todas y todos (por ejemplo, «me gustaría saber bien qué necesitas para que encontremos una solución buena»)
- Mantener una actitud de escucha.

#### 2 Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.

- Definir de forma muy concreta en qué consiste el problema.
- Animar al hijo o hija a que exprese sus sentimientos y expresar los propios (por ejemplo, «¿cómo te sientes en esa situación?, quizás te sientas triste ..., si yo estuviera en tu lugar me sentiría ...»)

#### 3 Definición de posibles soluciones.

- Es muy importante concretar diversas soluciones posibles al problema.
- Todos y todas deben aportar alguna solución muy concreta al problema.
- No se debe juzgar o criticar ninguna de las soluciones propuestas.

#### 4 Elección negociada de posibles soluciones.

- Comenzar elogiando los aspectos positivos de las soluciones propuestas por la o el adolescente (por ejemplo, «lo que más me gusta de tu propuesta es que ...»)
- Aportar correcciones a las propuestas (por ejemplo, «creo que se podría mejorar un poco si ..., ¿qué piensas tú?»)
- Dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

#### 5 Acuerdo

- Ofrecer a la hija o al hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla.

## • • RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Reformular aspectos concretos en los que no haya acuerdo.
- Definir durante cuánto tiempo vamos a procurar llevar a la práctica el acuerdo.
- Concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los y las participantes si rompen el acuerdo.

### **6 Evaluación y seguimiento**

- Revisar el cumplimiento del acuerdo cada cierto tiempo.
- Corregir posibles errores detectados.
- Describir las mejoras que han aparecido tras la negociación intentando concretar conductas concretas observadas.
- Describir cómo dichos cambios han modificado cómo cada persona se siente dentro del grupo familiar.

## ANEXO 5.4

### Resolución de la situación 1

**Rocío:** «En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo»

**Padre:** «Precisamente tu madre y yo pensábamos que ya mismo te lo plantearías. En realidad, nos gustaría que fueras a tu primera fiesta de fin de año pero antes de tomar una decisión, si te parece, podríamos hablar de ello ¿quieres que hablemos ahora?»

**Rocío:** «Sí, claro...»

**Madre:** «¿Dónde es la fiesta?»

**Rocío:** «En la casa de una amiga»

**Madre:** «Bien... ¿en casa de tu amiga Nerea?»

**Rocío:** «No, Nerea también va a la fiesta pero es en la casa de una amiga suya, al lado de donde vive Nerea... y van niñas de mi clase... van Reyes, Natalia, Irene,...»

**Padre:** «¡Pues sí que os lo montáis bien! Oye, Rocío, ¿sabes si estarán los padres de la amiga de Nerea?»

**Rocío:** «No, ellos no van a estar... se van a casa de los abuelos de la amiga de Nerea»

**Padre:** «¿Habría algún adulto en la fiesta?»

**Rocío:** «Pues no ¿pero tiene que haber gente mayor o qué? Es una fiesta para nosotros nada más»

**Padre:** «No, cariño, nosotros no decimos eso. Sólo queremos saber cómo será la fiesta»

**Madre:** «Bueno, Rocío, otra cosa ¿irán chicos a la fiesta?»

**Rocío:** «Los primos de Nerea y unos cuantos niños de mi clase»

**Padre:** «Rocío, has dicho antes que la fiesta es en el barrio de Nerea ¿verdad?»

**Rocío:** «Sí, ¿por qué?»

**Padre:** «Nosotros podríamos llevarte y recogerte»

**Rocío:** «¡Sí, claro! ¡Y yo la niña chica del grupo que sus papás la llevan y la tienen que recoger... yo me vuelvo sola, que ya soy mayor!»

**Padre:** «Verás, cariño, Nerea vive bastante lejos de casa y tendrás que ir y volver en coche. Sabes que en fin de año hay gente que bebe alcohol. Estaba pensando cómo podemos solucionar el asunto de tu regreso a casa. Ya sabes, conducir y beber alcohol es algo muy peligroso. ¿Cómo podemos quitarnos el problema del viaje en coche?»

**Madre:** «Podemos llevarla a la fiesta nosotros»

**Rocío:** «Vale. Pero yo me vuelvo sola»

**Padre:** «¿Quién te traerá?»

**Rocío:** «¡Ya veré, papá! Además, la hermana mayor de Reyes irá a recogerla a las tres y media. Le puedo decir que me traiga a mí»

**Padre:** «Esa me parece una buena idea»

**Rocío:** «Entonces ¿puedo ir?»

**Madre:** «Rocío, debes comprometerte con nosotros a llamarnos por teléfono en torno a las dos de la noche y asegurarte que volverás con la hermana de Reyes»

**Rocío:** «Bueno...»

## ● ● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**Padre:** «Y otra cosa muy importante: ya sabes que no debes beber alcohol ni siquiera esa noche, ni fumar, ni nada de eso...»

**Rocío:** «Ya lo sé, papá»

**Madre:** «Rocío, por nuestra parte puedes ir a la fiesta siempre que cumplas con lo que te hemos dicho»

**Padre:** «Nosotros confiamos en que cumplas tu palabra. Debes llamarnos a las dos de la noche, no beber alcohol y volver con la hermana de Reyes. Si te comprometes a esas tres cosas puedes ir ¿te parece bien?»

**Rocío:** «¡Sí, me comprometo! ¡Voy a llamar por teléfono a Nerea para decirle que voy!»

**Padre:** «Bueno, pero que sea breve la llamada, cariño, que luego llega la factura...»

**Madre:** «Alfredo, creo que esta tarde Rocío y yo nos vamos de compras... porque necesitarás un vestido para la fiesta ¿verdad, Rocío?»

## ANEXO 5.5

### Frases para la actividad 4

NO PUEDO COMPRENDER A MI HIJO/A



NUNCA LO CONSEGUIRÉ; ES IMPOSIBLE HABLAR CON ÉL/ELLA



COMO VUELVA A FALTARME AL RESPETO  
LAS COSAS VAN A CAMBIAR



PARECE QUE LAS COSAS ESTÁN CAMBIANDO



¿CON QUIÉN VAS A SALIR ESTA NOCHE?



ME GUSTARÍA QUE NOS SENTÁRAMOS  
A HABLAR CUANDO TENGAS UN RATO



NO PUEDO COMPRENDER A MI PADRE/MADRE



¿PUEDO LLEGAR UN POCO MÁS TARDE ESTA NOCHE?



CONFÍO EN TI



HABLA CON TU PADRE CUANDO LLEGUE A CASA



ME ALEGRO DE QUE HAYAS CUMPLIDO LO QUE PROMETISTE



ESTOY MUY ORGULLOSO/A DE TI



QUIZÁS ME HAYA EQUIVOCADO



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA RESOLVER ESTA SITUACIÓN?



NUNCA TE ENFADAS CON ELLA/ÉL



VEO QUE TE ESTÁS ESFORZANDO



SABES BIEN QUE TE QUIERO



PUEDES CONTAR CONMIGO



¿PUEDO LLEGAR UN POCO MÁS TARDE ESTA NOCHE?



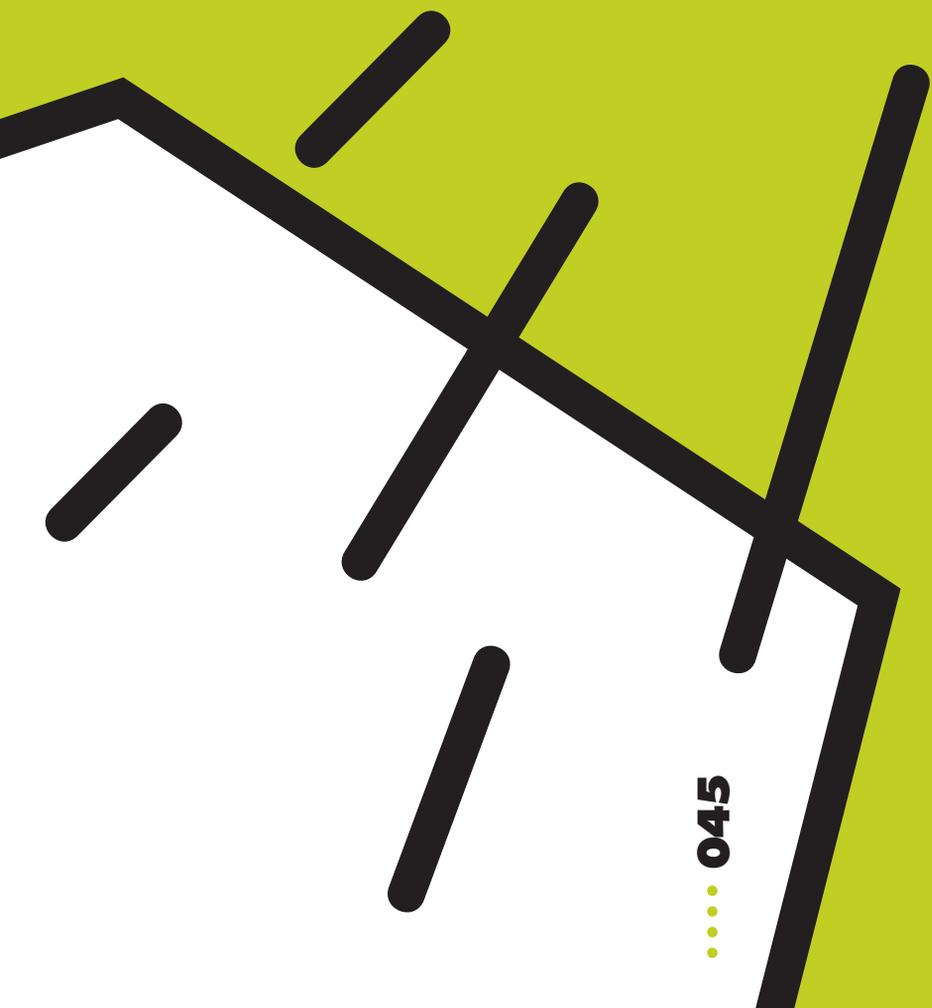
...







# **TRANSPARENCIAS**





## SESIÓN 5: LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



### ¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Vamos a aprender a identificar diferentes estrategias de resolución de conflictos:



- Vamos a entrenarnos en la resolución de conflictos mediante la **NEGOCIACIÓN**

Transparencia 5.1



### Algunas ideas ...

- Los conflictos nos ayudan a crecer
- Lo más importante es entrenarnos para afrontarlos de una forma eficaz



- Si aprendemos a negociar, las relaciones familiares serán mejores
- Sólo de esa forma se respetarán las ideas, deseos y necesidades de cada persona



Transparencia 5.3

### El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 1 y 4. **AUTORITARISMO: DESVENTAJAS**

- Los deseos y necesidades del chico o chica adolescente no son tenidos en cuenta
- Madres y padres dominan la situación imponiendo sus normas (gritos, interrupción del discurso del o la adolescente, etc)
- Sentimientos negativos progenitores y adolescente
- Falta de motivación en el adolescente para cumplir la norma



Transparencia 5.4

### El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 2. **PERMISIVIDAD: DESVENTAJAS**

- Madres y padres acceden a los deseos e intereses del hijo o hija adolescente
- Es él o ella quien domina la situación
- Sentimientos negativos en madres y padres y sensación de falta de control de la situación
- Genera en el chico o la chica falta de respeto a las normas, baja tolerancia a la frustración y problemas de conducta y autocontrol

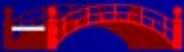


Transparencia 5.5

### El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

Situación 3. **EVITACIÓN: DESVENTAJAS**

- Los deseos y necesidades de la o el adolescente no son tenidos en cuenta
- Intento de evitar el diálogo, huida, abandono
- Sentimientos negativos en el hijo o la hija y en sus madres y padres
- Los problemas no se resuelven y el puente de la comunicación se va cerrando



Transparencia 5.6

### El conflicto y sus soluciones (actividad 1)

- Las tres situaciones anteriores son poco adecuadas, siempre hay alguien que sale perdiendo
- No debemos sentirnos culpables si hemos utilizado alguna vez estas estrategias con nuestros hijos e hijas
- Debemos buscar estrategias que funcionen mejor y favorezcan el desarrollo integral de cada miembro de la familia

Transparencia 5.7

### El conflicto y sus soluciones (actividad 2)

1. A veces intentamos resolver conflictos desde una postura de "ganar/perder"
2. Esos intentos de solución no nos ayudan a conseguir nuestros objetivos
3. Podemos mejorar si trabajamos unidos en la resolución de las disputas



Transparencia 5.8

### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE FORMA NEGOCIADA

1. Establecimiento de reglas básicas para la comunicación
2. Conocimiento/ comprensión de otros puntos de vista
3. Definición de posibles soluciones
4. Elección negociada de posibles soluciones
5. Acuerdo
6. Evaluación y seguimiento



Transparencia 5.9

### Resolución de conflictos: conclusiones

Resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil ...



... pero es la única forma que genera crecimiento y bienestar entre las personas en conflicto

Transparencia 5.10

### Identificando emociones y sentimientos (actividad 4)

- Todos y todas somos capaces de identificar emociones y sentimientos de los demás. Esta capacidad la podemos desarrollar y mejorar
- También somos capaces de comunicar de forma diferente una misma idea

↓

**Nuestras emociones y sentimientos juegan un papel fundamental en la resolución de los conflictos**

**Es importante no transmitir sólo emociones negativas**

Transparencia 5.11

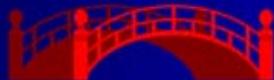
### ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? I

- Hemos visto que existen diferentes estrategias para resolver conflictos, algunas de las cuales facilitan mejores relaciones en la familia
- Hemos aprendido que el autoritarismo, la permisividad y la evitación son estrategias que, en general, no favorecen la resolución adecuada de los conflictos
- Hemos descubierto que las estrategias no adecuadas para resolver conflictos hacen que no se tengan en cuenta las ideas, necesidades, sentimientos, etc, de los miembros de nuestra familia
- Hemos hablado de las consecuencias negativas que tienen dichas estrategias en el desarrollo de todos los miembros de la familia

Transparencia 5.12

### ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY? II

- Hemos analizado las ventajas de la negociación para resolver conflictos
- Hemos aprendido que podemos entrenarnos en la resolución de conflictos siguiendo unas pautas muy sencillas
- Hemos mejorado nuestras habilidades personales entrenándonos en la expresión de emociones y sentimientos propios y en atender a los de los demás



Transparencia 5.13



