

## Cómo hacer frente a los conflictos dentro de la familia



**De como aprenda un niño a solucionar los conflictos en casa, dependerá en gran medida la manera en que los afronte fuera de ella.**

La palabra conflicto viene acompañada de una connotación negativa que nos predispone a buscar desesperadamente la forma de eliminar los problemas de nuestra vida. Resultado: un fracaso. ¿Por qué? Sencillamente, porque el conflicto es inherente al ser humano.

**El conflicto no es positivo ni negativo, el conflicto es... inevitable.**

Las personas somos diferentes, tenemos pensamientos y sentimientos diversos e interpretamos el mundo de manera distinta ¿Cómo pretender eliminar los conflictos teniendo en cuenta estas diferencias?

El conflicto es un aviso; es una especie de alarma que nos dice que algo no va bien, que hay aspectos que revisar y mejorar. Si ante esta señal, lo que hacemos es huir o negarla, el conflicto permanecerá, con el peligro de que empeore y cueste más solucionarlo. El problema no es que tengamos conflictos, sino la forma de afrontarlos.

Sospechosa es la familia donde aparentemente nunca pasa nada, donde nadie discute (tendríamos que ver cómo transcurren las "aguas subterráneas"...).

**Nuestro objetivo no es eliminar los conflictos, sino prevenirlos y, si ya han surgido, resolverlos de forma eficaz.**

Tenemos que intentar ser capaces de transmitir esta idea a nuestros hijos. A lo largo de su vida tendrán que enfrentarse inevitablemente a diversas situaciones problemáticas. Para que el día de mañana sean adultos competentes desde el punto de vista emocional, debemos ayudarles a afrontar los conflictos, evitando reacciones de huida, violencia o negación.

Sentir y Pensar: Guía para las familias, 5.o EP. Madrid:SM (Actualización 26 de marzo de 2020)

Proyecto didáctico: Equipo de Educación Primaria de SM. Autoría: Meritxell Obiols y Rafael Bisquerra (coordinación). Edición: Pilar Menendez. Fotografía: Javier Calbet/Archivo SM; Montse Fontich; Mattias Tunger/DIGITALVISION; Kevin Peterson, Nicola Sutton/PHOTODISC; PHOTOALTO; IMAGE SOURCE; STOCKBYTE. Diseño: Diana Lopez. Maquetación: Noemí Expósito. Coordinación editorial: Mireia Casaus. Dirección editorial: Mayte Ortiz.