

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN HAN SIDO:

- Analizar el proceso de Toma de decisiones y Resolución de conflictos, desde una situación de naturalidad y considerando los mismos como instrumentos que permiten la evolución personal.
- Adquirir habilidades que permitan solucionar conflictos

Un conflicto es una crisis; una situación considerada como "problema" ante la presentan, al menos, dos alternativas u opciones.

Aunque pueden/suelen causar desequilibrio, su solución suele implicar, la mayoría de las veces, cambio y adaptación.

Los conflictos aparecen frente a diversas situaciones, algunas de suma importancia, pero a lo largo de nuestra vida, muchos de los conflictos se generan por situaciones de la convivencia diaria. Por eso, el contexto familiar se convierte en un estupendo espacio para ensayar el proceso de resolución de conflictos, toma de decisiones, e incluso para, llegado el caso, poner en prácticas estrategias de tipo asertivo que faciliten el "decir no" o expresar la opinión personal ante los demás.

Es importante, por tanto, considerar que los conflictos, en el seno familiar, son no sólo situaciones normales y frecuentes, sino que además, se convierten en oportunidades para aprender a manejarlos y resolverlos.

La principal premisa para que un conflicto pueda ser resuelto es:

1.- **CONOCER QUE EXISTE EL PROBLEMA, E IDENTIFICARLO**, entendiendo el conflicto como oportunidad, e intentando despojarlo, en medida de lo posible, de su cobertura emocional (cualquier conflicto nos acarrea cierta "desazón", tanto porque nos obliga a abandonar nuestra "zona de confort", como por el hecho de que la adopción de una opción acarreará, intrínsecamente, abandonar otra/s opciones.

2.- **DEFINIR EL PROBLEMA: ¿Qué ocurre? ¿Cómo sucede o ha sucedido? ¿Quién está o puede verse implicado/a? ¿Dónde y bajo qué circunstancias ocurre?**

3.- **BUSCAR POSIBLES SOLUCIONES**, para lo que se sugiere el apoyo en una matriz de decisiones (ver en "documentación complementaria"), considerando tanto todas las posibles opciones, como las diversas consecuencias positivas y negativas de cada opción; y, observando las mismas, tanto a corto, medio o largo plazo.

4.- **DECIDIR CUAL ES LA MÁS ADECUADA**, en función de la valoración realizada de las posibles consecuencias.

5.- **APLICAR** la decisión tomada, observando si las consecuencias de la misma se ajustan a las esperadas; y rectificando, si fuera necesario.

## RESPONDER DE MANERA ASERTIVA:

Hay muchas ocasiones en nuestra vida en las que tenemos clara nuestra decisión, y ésta es contraria a la de nuestro/a interlocutor/a o, lo que es más complicado: a la del grupo en el que nos movemos. A veces, nos dejamos influir por los demás, aceptando otro criterio distinto por no desear quedar mal, ir a contracorriente o por temor a que nuestra relación con el mismo se resienta. Esta situación puede ser especialmente preocupante ante determinadas elecciones durante la adolescencia. De ahí la importancia de adquirir herramientas que nos permitan mantener ese criterio u opción personal ante los demás. Y en estas circunstancias, es cuando se puede poner en práctica la denominada "comunicación asertiva", en cualquiera de sus diferentes posibilidades o técnicas (ver "documentación complementaria", en esta sesión).

Obviamente, una persona podrá ser más asertiva cuantas más habilidades comunicacionales posea; si tiene asumidas las importancias de las normas y los límites; y si posee una adecuada autoestima (ver temas anteriores).

La práctica de las diferentes técnicas asertivas se puede llevar a cabo efectuando pequeñas escenificaciones o "role playing" a través del intercambio mutuo de papeles o roles.

## ¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS A TOMAR DECISIONES Y SER ASERTIVOS?

Como hemos visto, la toma de decisiones es un proceso estructurado; una habilidad que se puede aprender. Las familias pueden facilitar el proceso de este aprendizaje en sus hijas e hijos, aprovechando para ello los conflictos significativos que se puedan dar en la convivencia cotidiana. ¿Cómo?

- Las niñas y los niños aprenden a tomar decisiones en el seno familiar. Este aprendizaje empieza cuando son muy pequeños. Al principio, las opciones pueden ser sencillas, como decidir acerca de los juguetes con los que quiere jugar.
- Darles oportunidades de tomar decisiones en su vida diaria dependiendo de su edad.
- Ayúdales a encontrar soluciones a sus problemas fomentando que hagan preguntas y reúnan información.
- Permite que piensen posibles soluciones, enseñándoles a analizar los pros y los contras de las posibles opciones.
- Respeta la decisión tomada, aunque creas que no es la mejor. Las hijas y los hijos deben aprender a asumir las consecuencias derivadas de las decisiones tomadas.
- Si se han equivocado, no reacciones de manera exagerada, ni con frases como "te lo advertí", "te lo dije"; tu hijo o hija tendrían miedo de

equivocarse la próxima vez y no estarían dispuestos a buscar soluciones en el futuro.

- Enséñales que pueden rectificar.

- No todas las decisiones, ni mucho menos, comprometen a otras personas; pero sí es cierto que en nuestras interacciones con los demás, en muchas ocasiones debemos decidir si aceptar o no la propuesta que se nos plantea por nuestro/s interlocutor/es. También es importante saber que en ese momento se está tomando una decisión que se ha de sopesar; y que, en el caso de decidir una opción contraria, habrá que hacer frente a una posible "presión" (que a veces es inconsciente) para aceptar la otra. Invitar a nuestro/a hijo/a ser consciente de ello, es un primer paso. Que conozca las distintas técnicas o formas de hacer frente a la decisión que ha tomado, también es importante. Y, por último, puedes efectuar "ensayos", o practicar a través de "role playing" utilizando ejemplos o situaciones concretas que en ese momento se produzcan o se te ocurran.