



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Consejos para una gestión eficaz de los conflictos en la familia

Autor/es: Patricio José Ruiz Lázaro. Pediatra. Centro de Salud "Manuel Merino". Alcalá de Henares (Madrid).
[Volumen 7. N°1. Marzo 2014](#) [1]

Palabras clave: [familia](#) [2], [disciplina](#) [3], [conflictos](#) [4], [perspectiva proactiva](#) [5], [castigos](#) [6]

Los conflictos son inevitables; forman parte natural de la vida familiar diaria. Son necesarios para el crecimiento de los individuos y la profundización de las relaciones. He aquí algunos consejos que pueden ser útiles para gestionarlos.

Actuar por principios

La eficacia de la gestión de los conflictos en la familia depende no tanto de qué tipo de estrategias se utilizan, sino de los principios en que se sustentan; de modo que la efectividad no se resiente si se sustituyen unas estrategias por otras basadas en el mismo principio. Los principios fundamentales a seguir son:

- *Economía*. Lo complicado no funciona. Hay que utilizar procesos simples.

- *Eficacia*. Un proceso es eficaz cuando evita y/o resuelve problemas. Se hace imprescindible realizar una evaluación sistemática de la eficacia de cada procedimiento de resolución de conflictos que se aplique, sustituyendo los rituales no eficaces aplicados mecánicamente por otros de mayor operatividad.

- *Planificación*. Si sabemos que van a aparecer los mismos conflictos de siempre, en los mismos lugares de siempre y en los mismos momentos de siempre, ¿por qué no planificar las actuaciones con antelación? La planificación supone visualizar problemas y decidir intervenciones con las características arriba enunciadas, antes de que los conflictos previsibles y ya conocidos de antemano aparezcan.

- *Implementación de los procesos*. Cualquier plan o proyecto, aunque sean modelos perfectos en teoría, no resultarán eficaces si no se piensa en la manera de implementarlos, de llevarlos a la práctica. Para que en una familia se aplique eficazmente un procedimiento de resolución de conflictos debe:

- Ser conocido y comprendido por todos los miembros de la familia.

Consejos para una gestión eficaz de los conflictos en la familia

- Ser aceptado por todos, con un compromiso sincero para su aplicación coordinada. La utilidad y la simplicidad de los procesos son dos mecanismos poderosos a la hora de convencer.
- Ser valorado y revisado por todos para pulir defectos y realizar ajustes que mejoren su efectividad.

Unificación de criterios

La aplicación de medidas comunes por parte de los padres potencia la eficacia y el poder de dichas medidas; por el contrario, la disparidad de criterios debilita la capacidad de influir sobre los hijos. Por lo tanto, es crucial ponerse de acuerdo ambos padres y comprometerse en la decisión y aplicación de procedimientos. Para ello, ayuda la simplicidad de las normas y medidas a aplicar, así como el corto número de ellas.

Desnudar los problemas: la firmeza relajada

Los conflictos suelen ir acompañados de circunstancias que los agravan y no son inherentes al propio conflicto, sino consecuencia de la forma de afrontarlo. El enfado explosivo del padre o la madre, los gritos y acusaciones, la tensión o los comentarios sarcásticos son algunas de las vestimentas que suelen adornar las intervenciones disciplinarias de los padres; agravan innecesariamente los conflictos, sin añadir nada positivo de cara a su resolución. Conviene, pues, desnudar el problema y despojarlo, en la medida de lo posible, de aditamentos emocionales, para afrontarlo de la forma más relajada y despersonalizada que podamos, pues así se facilita una solución efectiva y satisfactoria para todos. La firmeza no tiene por qué llevar aparejadas tensión y reacciones encolerizadas, que suelen reforzar las conductas que se quieren inhibir, produciendo resultados no deseados. La mayoría de los conflictos entre padres e hijos se derivan de un choque de roles: un padre o una madre que obliga a realizar tareas y un hijo que se siente obligado y no acepta dicha imposición, rebelándose. No deberían ser por tanto conflictos personales, pero lo acaban pareciendo, por las connotaciones que los acompañan: gritos, amenazas, enfados, crispación, etc. Si el padre o la madre afronta los conflictos como algo personal (lo que es demasiado frecuente), entra en la dinámica preferida de los hijos problemáticos, pues les permite establecer una pugna con la persona que les está obligando a hacer lo que no quieren hacer.

Adoptar una perspectiva proactiva

Una perspectiva proactiva en la gestión de la convivencia familiar es la que intenta resolver los conflictos futuros aprovechando los conflictos actuales (“qué debo hacer para que no vuelva a ocurrir”), frente a una perspectiva reactiva, centrada en resolver los problemas pasados y saldar las cuentas (“esto merece un escarmiento”, “esto no puede quedar así”). La perspectiva proactiva convierte la resolución de un conflicto actual en prevención de un conflicto futuro. Por ejemplo, aplazar una medida disciplinaria ligando su aplicación (o no aplicación) a un cambio en la conducta futura del hijo supone poner el acento en cambiar conductas futuras del hijo, más que en castigar por los hechos pasados.

| <i>Disciplina proactiva</i> | <i>Disciplina reactiva</i> |
|--|--|
| Actúa a priori, se anticipa a los problemas | Actúa a posteriori, sigue a los problemas |
| Intenta resolver el futuro | Intenta resolver el pasado |
| Considera el orden como un medio para facilitar el aprendizaje | Considera el orden como un fin en sí mismo |
| Busca construir la convivencia | Busca ajustar cuentas, dejar saldos a cero |
| Ve los conflictos como una ocasión | Ve los conflictos como un problema |

| | |
|--|---|
| Ve los conflictos como algo natural y positivo | Ve los conflictos como algo extraordinario y negativo |
| “Esto merece ser analizado para que no vuelva a ocurrir”, “qué debo hacer para que no vuelva a ocurrir” | “Esto merece un castigo”, “esto merece un escarmiento”, “esto no puede quedar así” |

Usar las medidas punitivas como último recurso

Las medidas punitivas (castigos), por sus efectos secundarios negativos, deben ser el último recurso al que acudir. Siempre serán preferibles intervenciones encaminadas a “enganchar” al hijo en la dinámica familiar, y sólo cuando las estrategias motivacionales e instruccionales no hayan dado resultado y la no intervención del padre o la madre pueda generar males mayores, como el deterioro del clima familiar, se debería pasar al uso de medidas punitivas.