



Con los conflictos crecemos juntos

Joana Bou Suárez, Anna Espadalé Garbulosa, Fil a l'agulla sccl.



Con los conflictos crecemos juntos

Habitualmente oímos decir que los conflictos son una oportunidad para profundizar en las relaciones, una oportunidad de aprendizaje... pero cuando al mismo tiempo nos causan rabia, dolor y confusión, ¿cuesta mucho darles la bienvenida!

Los conflictos pueden ayudarnos a crecer y a conocernos mejor, si tenemos en cuenta algunos ingredientes que tienen que ver con:

- Aprender a reconocer y expresar los sentimientos, y aceptarlos
- Dejar en algún momento las posiciones frente al problema, y hablar de necesidades
- Saber escuchar y saber comunicar de una forma que no genere más conflicto

Nos parece fundamental que padres y madres nos esforcemos para ir poniendo nombre a las emociones e identificando nuestras necesidades, al mismo tiempo que escuchamos y apoyamos a los hijos e hijas para que puedan ir haciendo lo mismo.

Practicar la comunicación no violenta y cultivar la inteligencia emocional, lo podemos hacer toda la vida. Pero para muchos, cuando somos padres o madres, es el momento en que tenemos que crecer más que nunca en este aspecto. Nuestros hijos e hijas irán de la mano de nuestro proceso, evolucionando mientras van creciendo y vamos resolviendo juntos situaciones de conflicto.

¿Qué es el conflicto?

- El conflicto es una **contraposición de necesidades**. Algunas de las necesidades humanas fundamentales son: amor, pertenecer al grupo, protección, reconocimiento, libertad, autonomía...
- El conflicto se da cuando una de las partes siente que **sus necesidades están amenazadas**.
- **El conflicto tiene que ver con emociones y situaciones poco agradables:** discusiones, peleas, tristeza, enfado, silencio, reproches, resentimiento... y al mismo tiempo son una oportunidad para llegar a conocer qué es importante para cada persona.

Tanto personas adultas como niñas y niños tenemos necesidades, más allá de aquellas puramente fisiológicas, pero cuando somos pequeños nos es muy difícil ponerle nombre. Un niño o una niña no nos dirá nunca "necesito sentirme reconocido", pero nos lo mostrará de mil maneras a través de su conducta, hasta que nosotros lo entendamos.

Si tenemos presente que detrás de una conducta que genera conflicto hay una persona que siente amenazadas algunas de sus necesidades fundamentales, nos costará menos llegar al fondo de la cuestión.

¿Cómo podemos abordar un conflicto? 10 ideas que os pueden ayudar.

1. Ir más allá de las posiciones:

¿Qué son las posiciones? Son los puntos de vista sobre un tema: "Yo quiero descansar y tú quieres salir al parque", "Yo quiero este juguete y tu también", "Tú dices que sí, y yo digo que no"...

Una vez hemos aclarado qué quiere cada uno, es agotador quedarse discutiendo a este nivel. Las posiciones son el punto de partida al que recomendamos volver al final de la conversación, cuando hayamos podido navegar un poco más en aguas más profundas (emociones, necesidades, miedos...).

Las posiciones nos separan, mientras que los sentimientos y las necesidades nos humanizan y nos hacen encontrar un punto común.

2. ¡Hemos chocado con un iceberg!

Cuando nos encontramos en un conflicto, nos puede ayudar pensar que somos un barco que ha chocado contra la punta de un iceberg, y nos proponemos sumergirnos para descubrir toda la otra parte del bloque de hielo que hasta ahora estaba escondido.

Debajo del agua hay **sentimientos, necesidades, expectativas, deseos, miedos, valores...** y es importante que emerjan para poder aprender del conflicto y tener una sensación de resolución.

Para conocer todo lo que hay bajo el agua es importante mantener la atención consciente, e intentar no dejarnos invadir completamente por una emoción.

- Respirar y **notar** las sensaciones y los pensamientos que nos recorren por dentro
- Escuchar y preguntar intentando mantener la **curiosidad**
- **Observar** las señales que expresa el cuerpo y la voz del otro (¿rabia, cansancio, calor, sueño, tristeza...?)

3. Reconozcamos las necesidades

Hay algunas **necesidades fundamentales** para todo ser humano, tenga la edad que tenga: **sentirse querido, protegido, aceptado y reconocido, o experimentar libertad y autonomía.**

Para explorarlas, nos puede ayudar recordarlas y también hacernos las siguientes preguntas:

¿Qué necesidades están en juego en este conflicto?

¿Conocemos bien las de la otra persona?

¿Y nuestras necesidades, las reconocemos?

¿Nuestro hijo o hija tiene suficientemente cubiertas estas necesidades?

¿Tiene suficiente libertad? ¿Se siente querido? ¿Se siente seguro en el entorno en el que se mueve?...

Habitualmente, la necesidad de reconocimiento es la más importante en el conflicto. Por esto **una opción muy útil es conceder los deseos del niño o niña desde la fantasía.**

Ej. "Ojalá tuviera una varita mágica para hacer aparecer una piscina aquí mismo..."

Les estamos expresando que nos hacemos cargo de sus emociones, y que las encontramos legítimas, pero también estamos explicando, de otro modo, que no siempre sucederá aquello que quieren.

En ciertas etapas de la vida de un niño o niña, una necesidad fundamental es la autoafirmación y la autonomía, así que mostrar desacuerdo, y decir que no a casi todo, será lo más habitual. Carguémonos de paciencia y centrémonos en negociar y conseguir aquello fundamental, y cedamos en aquello que quizás no tiene tanta importancia.

4. Exploremos los sentimientos

El lenguaje de las emociones es subjetivo, **no hay una manera correcta o incorrecta de sentir**; lo más sano es aceptar los sentimientos que hay en las dos partes.

Decir sí a la situación: no negar los sentimientos del otro ni los nuestros.

Por ejemplo, podemos probar de decir:

- *ostras, te gustaba esto... me estoy dando cuenta de ello.*
- *has tenido una buena idea,... ¿habría sido divertido hacerlo, no? ¿Te imaginas?*
- *te hacía ilusión seguir jugando aquí, ya lo veo. Me sabe mal y al mismo tiempo mamá/papá tiene que hacer un encargo hoy, así que tendremos que salir.*
- *me acabo de dar cuenta que aún estoy enfadado/a por lo que ha pasado antes...*

No ayudan mucho los "esto no tendría que hacerte enfadar", "no te pongas así", "esto no es nada", "ya se te pasará"... ¡aún irrita más a niños y niñas, y los hace sentir inadecuados!

Acompañar emociones intensas como la rabia o la frustración, aceptando como parte de la vida que una decisión nuestra pueda generar estos sentimientos.

A veces apoyamos con palabras, a veces solo hace falta paciencia.

"Ya veo que estás enfadado por..., igualmente no puede ser, si quieres hablamos de ello..." o "hablaremos de ello cuando estemos tranquilos,... ¿no quieres un abrazo? ... estoy aquí contigo".

Ser un modelo

Si expresamos cuando un tema nos duele, nos hace sufrir, o nos hace enfadar, estamos invitando a nuestros hijos/hijas a hacer lo mismo, les estamos dando permiso.

Hablar de nuestros propios sentimientos, necesidades, miedos, incluso mostrar nuestra vulnerabilidad, nos humaniza, y da a los niños y niñas un ejemplo de integridad. ¡Estamos mostrando otro tipo de poder, el poder de la sensibilidad!

Aparcar por un momento nuestra posición, y hacer preguntas:

¿Qué necesitas? ¿Qué te hubiera gustado? ¿Qué es importante para ti? ¿Cómo te has sentido cuando...?

Y cuando se hayan podido expresar del todo, explicamos nuestra parte.

Apoyar a los niños/niñas a poner nombre a las emociones

Preguntar por las sensaciones corporales, describir lo que vemos, hacer una hipótesis, escuchar.

- *Veo que te molesta todo lo que te dice tu hermana, parece que estés enfadado, ¿es así?*
- *Me has dicho que tienes un nudo en la garganta... ¿estás triste? ¿Estás nervioso? ... explícame cómo es este nudo en la garganta...*

¡Atención! Que aceptemos los sentimientos no significa que estemos de acuerdo con ello ni que tengamos que aceptar conductas como pegar, hacer daño, insultar...

Tenemos que decir cuáles son las conductas que no nos parecen correctas:

- *¡Martín, así no!-con firmeza*
- *¡Esto duele! ¡No lo hagas más!*

Y al mismo tiempo mostrar un apoyo y un amor incondicional para ellos como personas, respetando sus sentimientos como la rabia, la tristeza o el miedo.

- *¡Entiendo que estés enfadada, pero no me gusta que me insultes! Por favor, no lo hagas más.*

5. Encontrar un buen momento

Teniendo presente que somos personas de carne y hueso, un consejo fundamental para transformar los conflictos en oportunidades de aprendizaje es escoger un buen momento para afrontarlos.

Es importante tener presente:

- **El cansancio, el hambre, el calor, el ruido...** ya que hacen que estemos más irritables.
- **La presencia de terceros:** hablar sobre los niños/niñas a familiares y amistades como si ellos no estuvieran, o intentar resolver un problema con espectadores delante, puede aumentar el menor de los conflictos. Está en juego su imagen y su dignidad...

También es útil pactar maneras de comunicar a los niños y niñas que “nos está a punto de salir el monstruo” cuando tenemos un día muy cansado. Es mejor contenernos y concedernos cinco minutos de descanso que nos permitirán coger fuerzas, y no echar leña al fuego por nuestra parte.

6. Reduzcamos el estrés

Todos y todas sabemos que cuando reducimos el estrés y las obligaciones en casa, algunas discusiones o conflictos desaparecen o se dan con menos intensidad. Recomendamos, tanto como sea posible, planificar las situaciones de manera que se reduzcan los momentos de nervios y prisas, y revisar algunos conflictos que hayamos tenido desde esta perspectiva.

¡Aprender a **flexibilizar** o **renunciar** a ciertos ámbitos que generan mucho estrés familiar forma parte de aprender de los conflictos!

7. ¡A veces es posible ceder!

Si nos tomamos el conflicto como un juego de fuerzas a ver quién gana nos costará mucho ceder, porque sentiremos que estamos perdiendo terreno o que los hijos e hijas nos están manipulando.

Si conseguimos, por un momento, conectar con el sentido más profundo de aquello que queremos (quiero que mi hijo/a sea feliz, que tenga unos hábitos saludables,...) a lo mejor podremos ceder algunas veces y en cambio tener mucha más presencia y determinación en otras situaciones que son realmente importantes.

En un primer momento del conflicto, también podemos sondear la posibilidad de pactar. No siempre es posible, pero a veces no hace falta entrar en el fondo del conflicto, si para una de las dos partes aquel problema no es tan importante. Esto suele pasar cuando no están en juego necesidades fundamentales.

Recordad que resolver un conflicto no es sinónimo de convencer al otro. ¡Hay que respetar las necesidades de las dos partes y si no las conocemos o no las respetamos, la solución no será duradera! El conflicto simplemente se repetirá.



8. Pensemos soluciones entre los dos

Los niños y niñas tienen mucha creatividad para pensar soluciones e imaginar nuevas posibilidades. Es muy positivo, tal y como nos sugiere Faber y Mazlish, corresponsabilizar a los niños y niñas en la búsqueda de soluciones a un conflicto y hacerlos participar en el proceso de encontrar juntos soluciones que puedan satisfacer todas las necesidades.

Si lo hacemos nosotros siempre por ellos, pierden una gran oportunidad de aprendizaje, de desarrollar su autonomía y nos encontraremos muchas veces atrapados en los conflictos entre hermanos.

Ej. *Los dos queréis este juguete. ¿Cómo podríamos hacerlo?*

9. Tengamos en cuenta que nosotros somos las personas adultas

A todos y todas nos pasa, a veces, que nos ponemos al mismo nivel que los niños y niñas y reaccionamos perdiendo de vista que *nosotros somos las personas adultas*.

¿Qué queremos decir?

- Que tenemos más **experiencia** y más herramientas para gestionar nuestras emociones y que nuestros hijos e hijas aún están aprendiéndolo. ¡Por lo tanto, paciencia, es natural que aún no sepan hacerlo!
- Que tenemos más **poder** que nuestros hijos e hijas, y lo que nosotros decimos tiene mucho peso, mucho impacto, puede hacer mucho daño, ya que nosotros somos sus principales referentes a partir de los que ellos construyen su autoestima.
- Que a veces necesitan que decidamos, que pongamos límites, que digamos basta, porque ellos y ellas aún no saben hacerlo, no saben cuál es su límite, lo están buscando.

10. La comunicación

Es un tema que merece un capítulo aparte, pero no queremos dejar de mencionar **algunos puntos clave que siempre pueden ser útiles**. Fundamentalmente, **a los niños y niñas les gusta que les hablen y les escuchen de la misma manera que nos gusta a las personas adultas**.

- **Ser congruentes:** Cuando expresamos una cosa con el tono de voz o el cuerpo y otra con las palabras, estamos expresando un mensaje doble (estamos diciendo dos cosas al mismo tiempo). Los dobles mensajes generan confusión, irritación y enfado. Esto lo hacen los niños y las niñas y también lo hacemos nosotros, es natural. Cuando esto pase es mejor ponerlo sobre la mesa y pensar qué podemos hacer. Genera más claridad y seguridad.

Ej.

-¿Papá, quieres jugar a cartas?

-Vamos

... al cabo de un rato...

-¿Papá, qué haces? ¡Te has vuelto a equivocar!

-Ostras... me acabo de dar cuenta que te he dicho que quería jugar a cartas, pero al mismo tiempo estoy pensando en las cosas que me han pasado hoy en el trabajo.

-¡Pues no pienses en ello!

-Ojalá pudiera hacerlo, pero me vienen pensamientos... si te parece, cuando acabemos la partida, iré a hacer una llamada.

-Vale, pero ahora juguemos, que me toca a mí tirar.

- **Intentar ser breves cuando les decimos las cosas o se las recordamos.** Evitar los discursos y sermones largos. Muchas veces, si hablamos mucho rato ya no nos pueden seguir, son demasiadas ideas, se cansan, se enfadan más...

Ej. En vez de decir: *niños, os he pedido mil veces que os pongáis el pijama y lo único que consigo es que estéis aquí haciendo el payaso...* podemos decir: *¡niños, el pijama!*

- **Hablar desde el YO, desde lo que nos pasa a nosotros, en vez de desde el TU.**

Ej. En vez de decir: *eres un pesado*, podemos decir: *no me gusta que me vayas gritando todo el rato.*

- **Ser concreto y descriptivo con lo que no nos gusta.** Censurar conductas y no personas.

Ej. En vez de decir: *eres un maleducado*, podemos decir: *me molesta que me digas las cosas de este modo. Me gustaría más que...*

- **Ir con cuidado con etiquetar.** Intentar evitar palabras muy generales como SIEMPRE, NUNCA..., a los niños y niñas les parece injusto y aún se enfadan más y colaboran menos.

- En vez de hacer reproches, **describir** lo que vemos:

Ej. *La habitación está desordenada..., y la luz del baño está encendida...*

- **¡Aprecio!** Elogiarlos cuando hagan cosas que nos gustan. Decir concretamente qué es lo que nos ha gustado:

Ej. *Me ha gustado mucho como te has hecho la cama, con la ropa bien puesta, los cojines en su sitio y la cama vacía de cosas...*

- **Escuchar con atención y mostrar interés:**

- a. Parar un momento lo que estamos haciendo y prestar atención.

A veces estamos haciendo muchas cosas al mismo tiempo y el niño/niña siente que no le prestamos atención. Si en aquel momento no podemos escucharlo es mejor decirle que ahora no podemos, acabar lo que estamos haciendo, y dedicarle la atención.

- b. Estar en silencio

- c. Darle pie a que pueda continuar: *-¿ah sí? Mmmm...*

Muchas veces, cuando les escuchamos con interés, los niños y niñas van encontrando sus soluciones ellos solos.

- d. Antes de aconsejar, interrogar o hacerle reproches, dar la posibilidad de que él o ella encuentre una posible solución, si hace falta.

- Tener curiosidad para saber qué es lo que nos quiere decir. Las preocupaciones de los niños y niñas pueden parecer "tonterías" para las personas adultas. Pero para ellos y ellas lo que les pasa es adecuado a su edad y es muy importante.

- Mostrar empatía: es la capacidad de ponernos en el sitio de la otra persona. Imaginarnos cómo se debe sentir, qué le puede estar pasando... Cuando lo hacemos, la persona se siente acogida y comprendida, y esto facilita mucho la comunicación y la colaboración.

Más información en

Páginas web de interés

- Bloc de Anna Iglesias y Helena Tolosa. Responde a preguntas y situaciones reales de conflictos de padres y madres
<http://orientarfamilies.wordpress.com/>
- *Crianza Natural. Guía para padres y madres inquietos.* Artículos, fóruns y muchas cosas más.
www.crianzanatural.com
- Faros, Observatorio de la salud de la infancia y la adolescencia del Hospital de Sant Joan de Déu. Consejos de salud para padres y madres, también salud emocional y conflictos.
<http://faros.hsjdbcn.org/ca>
- Edualter. Red de recursos en educación por la paz, el desarrollo y la interculturalidad.
<http://www.edualter.org>
- Web de la psicóloga, educadora y trabajadora de procesos Dawn Menken.
<http://www.dawnmenken.com/>

Lecturas recomendadas

- *Ayudar a los niños a resolver conflictos emocionales.* Naomi Aldort, autora del libro "Aprender a educar sin gritos, amenazas o castigos". 08/01/2010
<https://crianzanatural.com/art/art138.html>
<http://www.amormaternal.com/2012/01/naomi-aldort-el-nino-tiene-razon.html>
- *Sobrevivir a los dos años.* Artículo de Naomi Aldorf. Publicado en castellano 2010
http://naomialdort.com/articles8_es.html
- *Amor paternal sin limitaciones.* Artículo de Alfie Kohn. 15/09/2009
<http://www.alfiekohn.org/parenting/amorparental.htm>
- *Cinco razones para dejar de decir "muy bien".* Artículo d'Alfie Kohn (2001, 2007)
<http://welivelearning.blogspot.com.es/2012/03/alfie-kohn-cinco-razones-para-dejar-de.html>
- Resumen del libro de Adele Faber i Elaine Mazlish *Cómo hablar para que los hijos escuchen y cómo escuchar para que los hijos hablen.*
<http://hastalalunadayvuelta.blogspot.com.es/2011/04/como-hablar-para-que-sus-hijos-le.html>
- La perspectiva positiva del conflicto de Paco Cascón, educador por la paz. Cátedra UNESCO sobre la Paz y los Derechos Humanos (2001).
http://catedu.es/escuela_de_paz/IMG/pdf/educ_eny_para_conflicto- Gascon.pdf
- Entrevista a Paco Cascón, educador por la paz. Cuadernos de Pedagogía Nr 287.(2000)
<http://pacoc.pangea.org/documentos/2012-5%20Entrevista%20Paco%20Casc%C3%B3n%20EDUCAT.pdf>

Libros

- *Aprender a educar sin gritos, amenazas o castigos.* Naomi Aldorf. Editorial Medici. (2009)
- *El crecimiento emocional del niño. El mundo de los sentimientos de los 0 a los 12 años.* Arantxa Coca Vila. Viena Edicions. (2005) 192 páginas.
- *Cómo hablar para que los hijos escuchen y cómo escuchar para que los hijos hablen.* Adele Faber i Elaine Mazlish. (2002). Diversas ediciones.

- *Ni rabiets ni conflictes*. Rosa Jové. Ed. La esfera de los libros (2011). 304 páginas.
- *Todo es posible*. Rosa Jové. Ed. Temas de hoy (2013). 256 páginas.
- *Crianza incondicional*, Alfie Kohn. Ed. Crianza natural (2012) 272 páginas.
- *Comunicación no violenta, un lenguaje de vida*. Marshall Rosenberg. Ed gran Aldea. (2006) 200 páginas.
- *Infancia, edad sagrada*. Evània Reichert. Ed. La Llave. (2011). 431 páginas.
- *Libertad y límites. Amor y respeto*. Rebeca Wild. Ed. Herder (2006) 216 páginas.

Multimedia

- *Pensant en els altres*. Programa "60 minuts" de TV3. Emitido el 24/05/2005.
<https://www.youtube.com/watch?v=so3Mr-OKG60>
- Entrevista a Rosa Jové, autora del libro *Ni rabiets ni conflictes*. Programa Para todo La 2. RTVE. 24/10/1011
<http://www.rtve.es/alcarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-ser-padres-entrevista-rosa-jove/1231648/>
- Conferencia "*La criança feli*" de Rosa Jové. Dentro del primer ciclo de conferencias *Conociendo a nuestros hijos* de la asociación Besos y abrazos de Navalcarnero, Madrid. 20/12/2011
<http://vimeo.com/33951767>
- *Escola de pares*, con Anna Iglesias. Programa de radio sobre casos reales en relación a la educación de los hijos. Ràdio Desvern. Curs 2010/2011
http://www.ivoox.com/podcast-podcast-radiodesvern-com_sq_f19881_1.html
- *Com educar emocionalment infants i joves*. Programa L'ofici de viure. Catalunya Ràdio. 19/05/2012.
<http://www.catradio.cat/audio/637384/Lofici-de-viure-Com-educar-emocionalment-infants-i-joves>
- Documental sobre educación emocional rodado en la escuela Sagrada Família de Barcelona. De Andrea Czajkowski y otros. Asignatura de documental de l'ESCAC. (26/02/2013)
<https://www.youtube.com/watch?v=PQE4WqQSOcQ>
- Entrevista a Marshall Rosenberg, creador de la comunicación no violenta. (2012)
<https://www.youtube.com/watch?v=ju9471rzOIM>
- Vídeos de animación de la Little Branch Foundation para reflexionar sobre el conflicto y la educación emocional. Blog Deixant Petjades, recursos educativos para la educación primaria.
<http://deixantpetjades.blogspot.com.es/p/educacio-en-valors.html>
- Animación sobre cómo los adultos pueden cambiar una situación de conflicto. *La elección*, de Picture alternatives
<https://www.youtube.com/watch?v=nExjWDreQgM>
- Animación que puede ayudar a dar la bienvenida a los conflictos y a aceptar a los hijos tal y como son. *Partly cloudy*, de Pixar
<https://www.youtube.com/watch?v=FKI7y4Dkq6Y>
- *Habilidades alternativas a la agresión*. Presentación interactiva. Universidad de Granada.
[http://www.deciencias.net/convivir/2.protocolos/Pguias.habilidad/U.Granada/Habilidades_alter_agresion\(U.Granada\).swf](http://www.deciencias.net/convivir/2.protocolos/Pguias.habilidad/U.Granada/Habilidades_alter_agresion(U.Granada).swf)
- *Cuaderno interactivo de educación emocional* (Segura, I. Universidad de Granada)
[http://www.deciencias.net/convivir/2.protocolos/Pguias.habilidad/U.Granada/Habilidades_edu_sentimientos\(U.Granada\).swf](http://www.deciencias.net/convivir/2.protocolos/Pguias.habilidad/U.Granada/Habilidades_edu_sentimientos(U.Granada).swf)

Este artículo ha sido elaborado en el marco del proyecto "Educación para la paz: proyecto de sensibilización y concienciación dirigido a las AMPAS de Catalunya" cofinanciado por la ACCD en la convocatoria 2011 y realizado en coordinación con la FAPAC y Fil a l'Agulla.