

Solución de problemas y conflictos

psicologa:
TATIANA HENAO GALLEGO



OBJETIVO

Fortalecer las habilidades de padres y madres para manejar de manera positiva y efectiva los conflictos y problemas que surgen con sus hijos adolescentes, fomentando la comunicación, la empatía y la sana convivencia en el hogar.

Actividad rompehielo: "Tres formas de decir lo mismo"



Cada participante recibe una frase común de conflicto con adolescentes (ej. “No quieres ayudar en la casa”) y debe expresarla de tres maneras:

a. Forma negativa o confrontativa
b. Forma neutral
c. Forma positiva o asertiva
d. Luego comparten cómo cambia la reacción dependiendo del tono y las palabras.

- Normas de participación: respeto de turnos, escucha activa, no juzgar experiencias.

Ejemplos de frases para la actividad

Tema: Tareas del hogar
Negativa: "Nunca quieres ayudar en la casa, siempre eres perezoso(a)"
Neutral: "Hoy no ayudaste con las tareas del hogar"
Positiva/asertiva: "Me gustaría que me ayudaras a ordenar la casa para terminar más rápido y disfrutar juntos"

Tema: Horarios de llegada
Negativa: "Siempre llegas tarde y no respetas las reglas"
Neutral: "Hoy llegaste más tarde de lo acordado"
Positiva/asertiva: "Me preocupa cuando llegas tarde, ¿podemos acordar un horario que funcione para los dos?"

Tema: Uso del celular
Negativa: "Te la pasas pegado(a) al celular y no haces nada productivo"
Neutral: "Has pasado varias horas en el celular esta tarde"
Positiva/asertiva: "Me gustaría que organicemos el tiempo para que puedas usar el celular y cumplir con tus tareas"

Tema: Estudio
Negativa: "Nunca estudias y por eso te va mal"
Neutral: "Esta semana no dedicaste tiempo al estudio"
Positiva/asertiva: "Si dedicas un poco más de tiempo al estudio, podrías lograr mejores resultados, ¿quieres que te ayude a organizarte?"

Tema: Respeto en la comunicación
Negativa: "Eres un(a) maleducado(a) y siempre contestas de mala manera"
Neutral: "Hoy me contestaste con un tono fuerte"
Positiva/asertiva: "Cuando me hablas con calma, podemos entendernos mejor y resolver las cosas más fácil"

Sana convivencia

“Es la capacidad de las personas para vivir juntas, respetando las diferencias, resolviendo los desacuerdos de forma pacífica y buscando el bienestar común”
(Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2014)
Elementos clave: respeto mutuo, comunicación asertiva, empatía, normas claras y consensuadas.



Resolución de problemas

“Proceso de identificar, analizar y generar alternativas para dar solución a una situación o dificultad, seleccionando la opción más adecuada para todas las partes”
(Organización Mundial de la Salud – OMS, 2003)

Pasos sugeridos por la OMS:

- Definir el problema
- Buscar causas
- Generar opciones de solución
- Elegir la mejor alternativa
- Ponerla en práctica
- Evaluar el resultado





Resolución de conflictos

“Es el conjunto de estrategias y técnicas que permiten manejar desacuerdos o tensiones de forma constructiva, evitando la violencia y fortaleciendo las relaciones” (UNESCO, 2002)

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



MADE WITH rawshorts

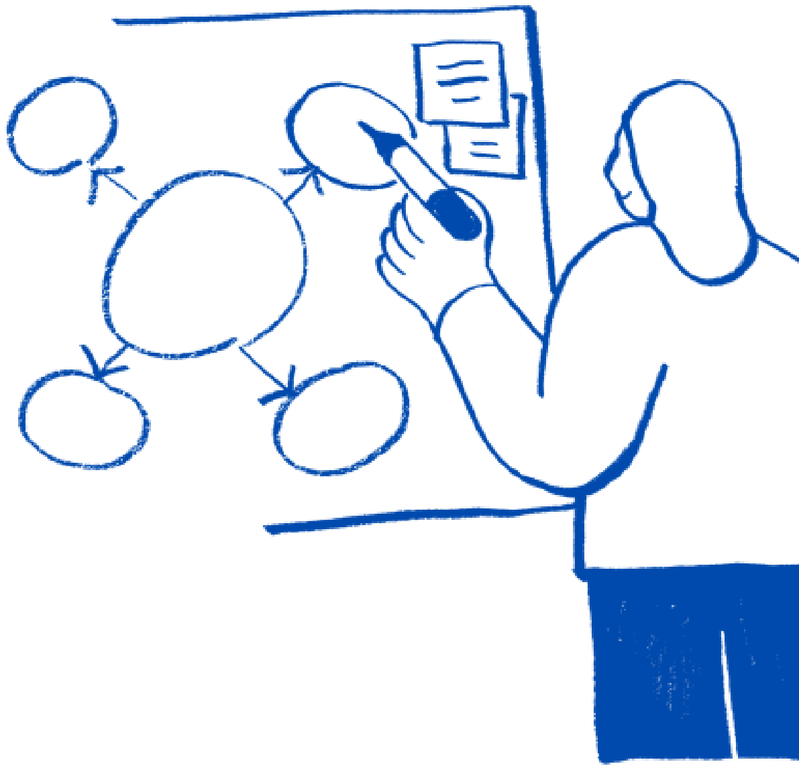
Técnica: Modelo en 6 pasos para padres y adolescentes



1. Pausa y calma: Evitar discutir en el momento de mayor tensión.
2. Escucha activa: Dejar que el adolescente explique su perspectiva sin interrumpir.
3. Definir el problema juntos: Que ambas partes describan qué está pasando.
4. Generar opciones: Lluvia de ideas sin juzgar.
5. Elegir la mejor alternativa: Buscar acuerdos donde todos ganen.
6. Revisar y ajustar: Evaluar si funcionó y hacer cambios si es necesario.

Actividad: caso práctico (ej. adolescente que llega tarde sin avisar).

En grupos pequeños aplican los 6 pasos y luego comparten las soluciones.



Dinámica: "Mi compromiso en una frase"



- Cada participante escribe en una tarjeta una acción concreta para mejorar la convivencia y resolución de problemas en casa.

¡Gracias!

