

FICHA DE TRABAJO 7: CONFLICTOS

OBJETIVOS:

1. Normalización de los conflictos en las relaciones.
2. Identificación de pautas saludables de resolución de conflictos.
3. Análisis de la diferencia entre conflictos y malos tratos.

MATERIALES

Historia de Alex y Sandra (la encontrarás en los anexos de este recetario).

METODOLOGÍA

Reservar 50 minutos para el ejercicio

Puedes hacer una breve introducción sobre lo que aporta este ingrediente en las relaciones, mientras pides al alumnado que ponga algún ejemplo de situaciones que haya vivido, visto u oído acerca de ello. No se trata ahora de analizar esas situaciones sino de identificar diversos conflictos que surgen en las relaciones de pareja.

Uno de los aspectos que debe quedar claro es que los conflictos no son sinónimo de maltrato. Para ello, puedes proponer al alumnado trabajar sobre una historia de pareja donde se plantea un conflicto "*La historia de Alex y Sandra*" que permita analizar cómo la forma de resolver un conflicto (no la existencia del mismo) es lo que determina si hay o no buen trato. Como en las relaciones de pareja es frecuente que existan los conflictos es desde esa normalidad desde donde puedes ir dando pautas para su resolución y en puesta en común proponer una lluvia de ideas sobre las posibles alternativas que tienen los personajes de la historia.

Variante 1

Si existe un clima de confianza y respeto, se puede elegir un ejemplo que ellos y ellas hayan expuesto en clase y ofrecer alternativas diferentes para su resolución. Los ejemplos que el alumnado exponga pueden trabajarse de manera impersonal, y para animar la participación se pueden adoptar los roles protagonistas en los mismos (*"Ahora que me contáis esto recuerdo que una vez a mi me paso- yo escuche- yo vi algo parecido..."*).

Variante 2

Si hay en el aula personas que se animen a la escenificación se puede proponer un rol playing. Se trabaja por separado con quienes se hayan prestado voluntariamente a representar a Sandra y a Alex. Se prepara un breve resumen de cuál es su situación y la posición de cada protagonista del conflicto. Tras la representación se puede preguntar al grupo sobre lo que vieron, cómo se sintieron, qué les hubiese gustado decir, etc. En plenaria puede recogerse una lluvia de ideas sobre las alternativas que tienen estas dos personas en su relación.

Ten en cuenta que la puesta en marcha de alguna de las variantes te llevará más tiempo de trabajo

CONTENIDOS DE LA FICHAS 7: RESOLVEMOS CONFLICTOS EN LA PAREJA

Es normal que en las parejas existan **conflictos**, pero hay que diferenciarlos del **maltrato**. Los conflictos surgen en ocasiones y se arreglan hablando y buscando soluciones.

En todas las parejas hay conflictos. Lo que diferencia a unas u otras parejas es la forma que cada una tiene de solucionar los conflictos: en unas parejas se discute, en otras se habla, en otras nunca se discute o nunca se habla de los malos rollos, en otras se negocia, en otras se emplea la violencia.

No hay que temer a los conflictos aunque nos hagan pasar malos ratos, ya que nos ayudan a consolidar la relación. Es normal que entre dos personas existan diferencias: diferentes puntos de vista, diferentes necesidades, diferentes gustos, aficiones, diferentes expectativas, etc. Ante los conflictos podemos sentir angustia, porque nos preocupa perder a la persona que queremos. ¿No se da cuenta del daño que me hace? ¿No se lo toma en serio? ¿Pasa de mí? ¿Cómo puedo hacerle entender...? ¿Me perdonará? ¿Me dejará?

Nuestras diferencias pueden pasarnos factura en la relación creando malos rollos con nuestra chica o chico. Sin embargo, enfrentándonos a ellas y procurando crear espacios donde expresarlas, podemos hacer que las cosas cambien. La relación es un espacio donde hay buenos y malos rollos, es un espacio donde entra la diversión, el amor, el sexo, la pelea.... Pero sobre todo y lo más importante es un espacio donde se puede crecer.

Cuando hablamos de **maltrato**, es porque los conflictos se dan de forma repetida, y además, todo empeora con el tiempo. Una buena forma de reconocer el mal trato consiste en fijarse si hay una parte de la pareja *que quiere llevar siempre la razón e imponer su criterio sin respetar el de la otra persona*. Los conflictos aquí tienen una única función: conseguir el poder, la razón, el control sobre la otra persona. La relación no es un espacio donde poder crecer sino que se convierte en un "caja cerrada" donde se hace, se piensa y se dice lo que uno de los dos impone.

Un ejemplo sobre esto lo encontramos en la **historia de Sandra y Alex**:

En esta historia, Alex comenzó a recriminar a Sandra el no haberle tenido en cuenta, y el haber decidido por ella misma. Sandra, al principio, podía haberse dado cuenta del control que pretendía ejercer Alex, pues ella le exponía sus opiniones cuando no estaba de acuerdo con él.

Alex, al ver que no conseguía nada por esta vía, optó por ser tajante y cortar de raíz. Como veía que con los reproches no conseguía nada, la chantajeó: "si no lo ves como yo lo veo, lo mejor será que lo dejemos". Ante esto Sandra le dio la razón, sintiéndose culpable de haber salido, de habérselo pasado bien, y de hacer que su chico se sintiera mal. Esta estrategia funcionó porque al final él consiguió su objetivo y ella le dio la razón.

Sandra ha perdido terreno en la relación y puede que si esto sigue así, llegue un momento en que no hará lo que a ella más le gusta, sino lo que Alex le permite hacer. La situación puede empeorar con el tiempo. La tendrá totalmente controlada y si se rebela ante cualquier deseo, puede que llegue a emplear la fuerza física para conseguir su objetivo.

Tener conflictos es normal y pasa en todas las relaciones. Resolverlos de la forma que propone Alex no es normal y no pasa en todas las relaciones. Sandra corre el riesgo de dejar de ser ella misma y pasar a estar controlada por un tío que no merece la pena!.

Sandra: Menudo fiestón anoche en casa de Edorta; al final celebramos el cumpleaños de Idoia. ¡Menudo desfase! ¡Me lo pase genial!

Alex: Yo no sabía que ibas a ir ¿porqué no me comentaste nada?

Sandra: No pensaba ir pero al final me animé; no se me ocurrió llamarte, decidí sobre la marcha.

Alex: ¿Con quién fuiste?

Sandra: Fui con mi hermano y sus amigos. Allí estaba gente del barrio que hacía mogollón que no veía.

Alex: ya...muchos tíos ¿no?

Sandra: Pues lo normal, no sé, algunos amigos de mi hermano y colegas de Idoia. No sé... También había tías si eso te preocupa

Alex: Y que... seguro que andarían babeándote.

Sandra: Anda Alex, no empieces con tus paranoias...

Alex: No, no son paranoias; seguro que tú también les diste bola, ¿a ver, cómo ibas vestida?

Sandra: ¡Que les voy a dar bola Alex!...me puse cómoda un pantalón vaquero, la camiseta negra y poco más...

Alex: Seguro que te pusiste la camiseta negra esa que tiene tanto escote, para dar guerra e ir provocando.

Sandra: ¿Pero qué dices? ¡Yo me pongo lo que quiero y lo que me gusta a mí. Si a los demás les provoca o no, no me preocupa. ¿Tú te pones tu ropa para ir dando bola a las tías o qué?

Alex: Ya... vas tú sola a la fiesta, con esa camiseta, esos pantalones tan ajustados y sin novio... y qué crees que van a pensar? Pues vía libre para los tíos y tu seguro que les has seguido el rollo!

Sandra: Alex, a mi me parece que te estás pasando, que esas cosas las pensaba mi abuelo pero tú...

Alex: No te enteras de nada Sandra, y encima te vas sola y a mí que me den. Yo siempre cuento contigo...Pero no...tu no...tú haces lo que te da la gana y encima dando caña a los tíos con esa camiseta!

Sandra: ¡Madre mía!; como te sobras. Yo me puse la camiseta, pues no sé... porque me gusta y me veo bien. No creo que porque seas mi novio debes de controlarme de esa manera.

Alex: Y seguro que encima les has dado el teléfono. A ver qué mensajes tienes, déjame verlos.

Sandra: Alex, así vamos mal tío...

Alex: Claro, porque tienes algo que ocultar, sino me dejarías verlo. Mira Sandra creo que esto no va a ningún lado. Pasas de mi, a mi me importas. Y si tú de verdad me quisieras, no harías estas cosas; si de verdad me quisieras no harías cosas que me hicieran enfadar. Siempre haces lo mismo...

Sandra: Bueno Alex, lo siento, no te pongas así. La próxima vez intentaré tenerte en cuenta, pero no te enfades, por favor...

Para poder resolver conflictos sin violencia se requiere seguir algunos pasos importantes, y asumir ciertas actitudes básicas:

- ♥ Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto.
- ♥ Ser capaz de escuchar y contener al otro en su visión del problema.
- ♥ Generar confianza, confiar en el otro y en los compromisos que se adquieran.
- ♥ Cooperar para que se llegue a acuerdo.

Alternativas saludables a la solución de conflictos:

- ☒ Dialogar para definir exactamente cuál es el problema. Este diálogo implica necesariamente que cada parte es capaz de escuchar, sin atacar, los argumentos de la otra persona.
- ☒ Proponer soluciones alternativas. Esto es muy importante y hay que dedicarle un buen tiempo, ya que una buena solución no siempre es la primera que surge.
- ☒ Lograr un acuerdo concreto y visible con un compromiso de cumplimiento de ambas partes.