

Elkargunea Agerkaria

Red para la Promoción de la Convivencia en los Gobiernos Locales
Tokiko Gobernuetan Bizikidetzta Sustatzeko Udal Sarea

ARTÍCULO / ARTIKULU

Los mejores regalos que
podemos hacer // Egin
ditzakegun oparirik onenak

FORMACIÓN / FORMAKUNTZA

Cursos online 2023



Los mejores regalos que podemos hacer // Egin ditzakegun oparirik onenak

Las fiestas familiares, son una de las tradiciones más populares en estas fechas, pero en algunas ocasiones, la felicidad que se ha de disfrutar en estas fechas se ve alterada por **conflictos familiares** que pueden surgir a lo largo del año o incluso en las semanas previas a la celebración.

Por un lado, estas fiestas son tiempo de vacaciones, de compartir momentos felices con los seres queridos, con la familia, con los amigos, es tiempo de ilusión, regalos, celebraciones... Son fechas en las que en muchas familias se pueden reunir distintas generaciones: desde hijas e hijos, madres, padres, abuelas, abuelos, nietas,

nietos, bisnietos, etc., por lo que es una fuente de experiencia y de convivencia, de momentos especiales, de enseñanza y de valores.

Por otro lado, estas fechas también pueden generar estrés a algunas personas, por las compras, las prisas, agobio por las preparaciones de las comidas y las cenas, pueden surgir discusiones, roces, preocupaciones, desacuerdos... En estas fiestas los sentimientos se intensifican, son fechas que para muchas personas significan gastos excesivos, que provocan preocupaciones, de expectativas que pueden no cumplirse, de ansiedad ante determinadas situaciones e incluso personas de la propia familia...

Dos formas de percibir el conflicto

Los conflictos se pueden entender de diferentes maneras, depende de cómo se enfoque. Ninguna familia es perfecta. En todas las familias surgen desencuentros, conflictos, problemas, es algo natural y forma parte de la vida.

**“Gatazka harremanetan
aldaketa positiboak
emateko aukera gisa
hartu daiteke”**

Ahora bien, hay dos formas de percibir el conflicto. Se puede ver el conflicto como una oportunidad de cambio, como algo positivo para mejorar, como una experiencia para aprender, llegar a acuerdos, conocerse mejor y conocer mejor a los demás. O puedes ver el conflicto como una relación de poder en el que unos ganan y otros pierden, si lo ves como una relación de poder, en realidad todos pierden, puesto que daña las relaciones y surgen, generan resentimiento, rechazo, malestar en familia.

¿Qué hacer cuando surgen los conflictos familiares en Navidad?

- ♦ Tener **una actitud abierta**, positiva, tomar conciencia de que son fechas de convivencia de distintas generaciones, de compartir buenos momentos, de no entrar en discusiones familiares innecesarias, no es el momento, no es el lugar, hay que prevenir y tratar de ser más "corta fuegos" cuando haya

algún foco de conflicto, desvariando la atención en temas neutros, haciendo actividades, juegos en familia...

- ♦ **Bajar las expectativas**, en Navidad no se arreglan todos los problemas, como ocurre en las películas o los cuentos de magia, si has tenido algún problema con algún familiar durante todo el año, no esperes resolverlo en Navidad. Tener una comunicación abierta, positiva, no juzgues a las demás personas sin conocer sus intenciones, es importante saber escuchar, no se trata de oír y no prestar atención, sino de escuchar los sentimientos, las necesidades, los intereses de los demás, sin juzgarlos, se trata de una escucha activa y de no interrumpir.
- ♦ **Tener empatía**. La empatía consiste en ponernos en el lugar de las demás personas, en respetar su forma de pensar, sentir y actuar, es la base de la

inteligencia emocional. No es cuestión de tener la razón, sino de entender que cada persona tiene una percepción de la realidad, por lo que nadie está en posesión de la verdad absoluta.

- ♦ Es importante **aprender ver a las demás personas en su totalidad**, con sus luces y sus sombras, nadie es perfecto, es importante no etiquetar o juzgar, las personas no son buenas o malas. Por lo tanto, hay que aprender a entender a las demás personas para comprender el por qué de las situaciones que pueden generarse.

Con todo esto, tenemos una buena lista de cosas que podemos regalarnos para disfrutar de estas fiestas: comunicación, escucha activa, empatía y una actitud abierta. Felices fiestas a todas y todos.

EGUBERRI ON!!! ●



LEHENDAKARITZA
Giza Eskubide, Bizikidetzeta
eta Lankidetzaren Idazkaritza Nagusia
Biktimen eta Giza Eskubideen Zuzendaritza

PRESIDENCIA
Secretaría General de Derechos Humanos,
Convivencia y Cooperación
Dirección de Víctimas y Derechos Humanos

¡Suscríbete a Boletín Elkargunea Agerkaria!

