*EJERCICIO DE AUTORREFLEXIÓN*

*Temas: gestión de conflictos, debates, información práctica sobre cómo nombrar y gestionar mis emociones.*

***El mayor enemigo de la familia no es el conflicto, sino la indiferencia. / P. Pellegrino***

En todas las familias hay conflictos y malentendidos, y es muy importante saber cómo resolverlos haciendo justicia para todos los miembros de la familia. Uno de los métodos para resolver los conflictos familiares es el DEBATE FAMILIAR. Este método se basa en el respeto y el amor mutuos, y ayuda a identificar las necesidades y emociones de cada miembro de la familia y a aceptarlas.

El método del DEBATE FAMILIAR consta de 6 pasos:

1. Identificar el conflicto/problema y elegir el momento adecuado para organizar una reunión familiar.

2. Utilizar la escucha activa para conocer el problema de su hijo/miembro de la familia y mostrar respeto por los sentimientos y emociones de esta persona.

3. Implicar a todos los miembros de la familia en la búsqueda de una solución.

4. Valorar críticamente las soluciones propuestas.

5. Decidir cuál es la mejor solución.

6. Poner en práctica la decisión tomada y evaluar el resultado.

Preguntas de autorreflexión:

1. Intenta identificar los conflictos más habituales en tu familia. ¿Cómo los resuelves? ¿Qué métodos utilizáis en vuestra familia?

2. ¿Crees que puedes utilizar el método del debate familiar para resolver los problemas de tu familia? En caso afirmativo, ¿por qué?

3. ¿Qué métodos utilizáis para gestionar las emociones en tu familia?