

GUÍA TRIPLE P

Relaciones sanas y resolución de conflictos durante COVID-19

El estrés del COVID-19 es un desafío para muchas familias ahora que están pasando más tiempo compartiendo el mismo espacio debido a las restricciones de la cercanía física. Los miembros de una familia pueden llegar a irritarse fácilmente por estar tan cerca los unos con los otros por periodos largos de tiempo.

Esta situación puede llevar a discusiones y conflicto sobre la crianza, la asignación de responsabilidades familiares, las tareas domésticas, el uso del dinero, el trabajar o asistir a la escuela desde el hogar, el acceso al internet, los hábitos poco saludables (cigarros, alcohol y uso de otras sustancias), y la falta de tiempo personal o en pareja. Todo esto puede hacer que sea más difícil manejar los desafíos cotidianos. Es importante mantener a los niños al margen de las preocupaciones de los adultos, siempre que sea posible. Esta guía está diseñada para ayudar a los padres, madres y cuidadores a apoyarse mutuamente con la crianza, fortalecer su trabajo en equipo y encontrar maneras de cómo manejar sus sentimientos y resolver sus diferencias de manera constructiva, sin escalar a conflictos dañinos.



Tenga en cuenta que es perjudicial para los niños presenciar conflictos entre los adultos que no llegan a una resolución

Los niños y niñas son sensibles a los conflictos. Les afectan las peleas entre los padres, incluso si no pueden entender por qué los padres están enojados. Los niños también aprenden viendo cómo hablan y actúan los adultos que los rodean. Como todas las

familias tienen desacuerdos, es importante que los niños puedan aprender cómo estas diferencias de opinión pueden discutirse y resolverse con calma. Por ejemplo, aprender a respetar la opinión de los demás, aunque no siempre estén de acuerdo. De esta manera los niños aprenden a trabajar juntos, negociar y tener discusiones o conversaciones saludables, mientras van desarrollando sus propias opiniones. Sin embargo, puede ser perjudicial para los niños y jóvenes presenciar discusiones hostiles o peleas y conflictos entre adultos, especialmente las que persisten y no se resuelven. También, es muy difícil para los niños cuando ellos son el centro del desacuerdo o conflicto.

En momentos difíciles como estos, es común que surjan los desacuerdos ya que la gente se siente estresada y de mal humor. Por lo tanto, si hay cosas difíciles de las que tenga que hablar, lo mejor es esperar o buscar un mejor momento en el que se pueda llegar a una solución. Si bien es importante tratar de evitar tener conversaciones conflictivas que los niños puedan escuchar, a veces dejarlas para después (como cuando los niños se han ido a la cama) también puede ser problemático. Si este es el caso, intente controlar sus emociones para poder tener una conversación que sea lo más tranquila y constructiva posible.

www.triplep-crianza.com





Aumentar la comunicación diaria positiva

Todos podemos caer en hábitos como pensar y hablar negativamente. La manera de fomentar la relación con otra persona es hablando con calma y respeto, y siendo serviciales. Intente darse el tiempo para poder conversar informalmente sobre lo que ha sucedido durante el día. Escuche y sea comprensivo/a. Brinde su apoyo. No puede controlar cómo otras personas piensan o actúan, pero puede controlar la forma en que usted lo hace. Mantener una voz calmada puede ayudarle a conservar la calma y sentirse en control. Si está perdiendo la calma, aléjese por unos momentos, respire profundo y lentamente hasta que se calme.



Identificar las causas que incrementan el riesgo de entrar en conflicto

Todos nos encontramos con situaciones e interacciones que aumentan nuestro riesgo de sentirnos frustrados/as, impacientes, irritables o enojados/as. A esas situaciones o interacciones les llamamos “detonantes”. Por ejemplo, cuando no ha podido dormir bien, es más probable que se sienta molesto o impaciente con los demás. Cuando estas emociones aumentan, es más probable que hablemos y nos comportemos de maneras que podrían conducir a conflictos con los demás.

Con el COVID-19, nos enfrentamos a más “detonantes” de lo habitual, como pueden ser las preocupaciones financieras o la nueva responsabilidad de supervisar la educación en el hogar. Esto significa que corremos un mayor riesgo de sentir emociones que nos lleven a entrar en conflicto con los demás. Esto es predecible y esperable en una situación tan nueva y difícil. Prestar atención a estos “detonantes” que le hacen sentir frustración, impaciencia, molestia o enojo, puede ayudarle a identificar estas emociones. Tomar consciencia de estos detonantes le ayudará a comenzar a observar cómo le hacen reaccionar.



Identificar los pensamientos que contribuyen a su enojo

Una vez que haya comenzado a identificar los sentimientos de frustración, impaciencia, molestia y enojo, pregúntese qué es lo que está pensando o diciéndose a sí mismo en su mente que le está haciendo sentirse de esta manera. Podrá notar que, entre el detonante y la emoción, se encuentran las explicaciones que usted se da sobre el detonante: lo que usted está pensando sobre la situación. Por ejemplo, imagine a un padre o madre que ha pasado el día tratando de trabajar desde casa, mientras cuida de su hijo de 3 años y supervisa las tareas escolares de su hija de 8 años. Su pareja llega a casa del trabajo y menciona lo agotado que se siente. Para el padre que ha estado en casa todo el día, este simple comentario se convierte en un “detonante”, pensando para sí mismo: *“Yo soy el que está más agotado. He estado en casa todo el día con los niños, tratando de hacer mi propio trabajo, jugando con nuestro niño pequeño y enseñándole a nuestra hija. ¡No tienes ni la menor idea de lo que es esto!”* Los sentimientos de irritación y resentimiento se disparan y entonces puede actuar mirando hacia arriba y diciendo sarcásticamente: *“Claro, pobre, me siento tan mal por ti por tener que salir todo el día a trabajar”*. Es altamente probable que luego siga una discusión o algún tipo de conflicto.



Confrontar a los pensamientos poco útiles

Consideremos lo que el primer padre se está diciendo a sí mismo. Varias de estas cosas son ciertas. Estar en la casa todo el día haciendo todas esas tareas. Otras no son útiles (convirtiéndolo en una competencia sobre quién está más agotado) o incorrectas (suponiendo que su pareja no entiende lo difícil que es). Es mejor asumir que las intenciones de la otra persona son positivas y no que son negativas. Si el primer padre puede identificar que lo que se está diciendo a sí mismo con respecto al comentario de su pareja, lo está



haciendo sentirse enojado, puede intentar “confrontar” esos pensamientos. Esto sería algo como empezar por respirar profundamente y decirse a sí mismo: “Ok, los dos podemos estar agotados. Podemos intentar contarnos cuán agotador ha sido el día para cada uno”. Identificar y detener los pensamientos poco útiles y reemplazarlos con pensamientos más realistas o positivos puede ayudarle a mantener la calma y evitar que se acumulen emociones desagradables.



Ser asertivo, no agresivo

Tome consciencia sobre su propio tono de voz y piense en cómo lo persiven los demás. Puede que crea que está pidiendo algo con calma, cuando en realidad suena enojado/a y exigente, particularmente si se está dirigiendo con alguien que también está estresado e irritable. Para superar la situación actual de COVID-19 de la manera más tranquila y constructiva posible, trate de hacer un esfuerzo adicional por expresar sus necesidades de manera asertiva, es decir, exponer claramente, pero no de forma agresiva, lo que necesita pedir o hablar con los demás. Por ejemplo, decir: “No puedo más. ¡Necesito un poco de tiempo para mí!” de manera enojada o agresiva, podría hacer que la otra persona se ponga a la defensiva o se moleste. En contraste, decir: “Estoy muy estresado o cansado y necesito encontrar un tiempo para mí ¿cómo le podemos hacer?” es asertivo y podría ayudar a la otra persona a entender sus necesidades.



Evitar la trampa de intensificación

La trampa de intensificación se refiere a una situación en la que una persona aumenta la intensidad o el tono de su opinión o de su pedido a una demanda o a una demostración de poder (mediante el tono de voz o postura corporal) para forzar a que la otra persona retroceda en su opinión o esté de acuerdo. Es una trampa porque la persona que escala es “recompensada” por intensificar su pedido, cuando la otra persona “se rinde”. La persona que “retrocede” es “recompensada” porque la situación desagradable termina, al menos temporalmente. Este tipo de interacción es muy arriesgada, puede convertirse en un hábito, y puede transformarse en una forma de violencia familiar. La clave para evitar quedar atrapado en la trampa de intensificación es que la persona que se está volviendo agresiva, reconozca que se está molestando, y logre calmarse. La otra persona puede también solicitar, con firmeza, que la discusión se lleve a cabo en un momento en que ambos estén más tranquilos y puedan hablar sobre el tema, sin levantar la voz.



Postponer las conversaciones difíciles, para que no se den en períodos de alto riesgo

Como las trampas de intensificación son más probables en momentos de alto riesgo, como cuando alguien

no ha dormido, o está bajo la influencia del alcohol o de alguna droga, trate de evitar tener conversaciones difíciles que pueden conducir a una trampa de intensificación en esos momentos. Es posible que también deba postponer la discusión de un tema difícil si levanta el tono de voz: *“Me estoy poniendo nervioso/a y creo que necesito tomarme un tiempo antes de poder hablar tranquilamente sobre esto”*. Sugiera otra ocasión en la que todos puedan escucharse activamente y sostener la discusión con calma: *“¿Te parece que lo conversemos mañana en un mejor momento?”*. Esto a menudo puede disminuir la intensidad de la conversación, ya que todo el mundo ha tenido la oportunidad de calmarse, haciendo que haya más oportunidades de que el problema se resuelva, evitando dar paso a la ira y el conflicto. También protege a los niños de que vean conversaciones entre adultos que se intensifican, con muy pocas posibilidades de resolución.



Retomar la conversación para la resolución de problemas cuando las cosas se hayan tranquilizado

Puede tener una conversación para la resolución del problema con su pareja o con toda la familia, con el fin de encontrar una mejor solución. Una conversación para resolver los problemas es particularmente útil cuando se siguen tres reglas básicas simples:

1. Sólo hablar cuando se tenga la “palabra” (se puede sostener un objeto que indique que es su turno para

hablar, como una vara un cojín, o un pedazo de papel o tarjeta con las palabras **TURNO PARA HABLAR**). El turno para hablar se pasa de una persona a la siguiente. Cuando no sea su turno, su trabajo es simplemente escuchar, sin interrumpir, y tratar de entender lo que la otra persona está diciendo.

2. Mantenga la discusión breve y centrada en solo un problema a la vez.
3. Definan el problema e identifiquen todas las posibles soluciones que se les ocurran. Una vez que hayan identificado varias alternativas, seleccionen la mejor idea o combinación de ideas y pongan a prueba esta solución. Evalúen los resultados y ajusten la solución, según sea necesario. Esto se puede hacer en otra conversación para la resolución de los problemas.



Pedir ayuda

Si sus relaciones le están causando angustia, busque ayuda profesional. Llame a una línea de ayuda o hable con algún especialista que lo pueda derivar a algún profesional con experiencia en el tratamiento de conflictos relacionales. Si se siente inseguro/a y le asusta la violencia de su pareja o de algún familiar, comuníquese con la línea de ayuda nacional de su país o con la autoridad correspondiente para obtener ayuda inmediata.

Obtenga más consejos y estrategias en línea para ayudarlo durante esta crisis en:

www.triplep-crianza.com



Matthew R Sanders, AO, PhD — Psicólogo clínico, fundador de Triple P y uno de los expertos líderes mundiales en temas de crianza.



Karen MT Turner, PhD — Psicóloga clínica, coautora fundadora de Triple P y experta en proveer intervenciones innovadoras sobre la crianza en comunidades diversas.



Vanessa E Cobham, PhD — Psicóloga clínica y experta, reconocida internacionalmente, en ansiedad infantojuvenil y salud mental post-traumática (específicamente post-desastres naturales)

© 2020 Triple P International Pty Ltd