

MANEJO DE CONFLICTOS EN CASA

EL AUMENTO EN EL TIEMPO DE CONVIVENCIA EN ESPACIOS COMUNES PUEDE FORTALECER LA “UNIÓN FAMILIAR”, PERO TAMBIÉN PUEDE AUMENTAR EL ESTRÉS Y LOS CONFLICTOS EN LAS PAREJAS, POR ELLO ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA

1. **ESCUCHAR ACTIVAMENTE** EL CONFLICTO FAMILIAR PUEDE DISMINUIR SI LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA SE ESCUCHAN UNOS A OTROS DE MANERA EFECTIVA. SENTIR QUE SON COMPRENDIDOS AYUDA, AUN CUANDO EL CONFLICTO PERSISTA SIN SOLUCIONARSE. PARA ELLO ES ÚTIL: A. ENFOCARSE EN Y TRATAR DE COMPRENDER LO QUE EL FAMILIAR ESTÁ DICIENDO, MÁS QUE BUSCAR A REBATIR SUS COMENTARIOS. B. REPETIR EN VOZ ALTA LO QUE LA PAREJA DICE Y PREGUNTAR SI LO COMPRENDIÓ CORRECTAMENTE Y ASÍ EVITAR MALENTENDIDOS. C. EVITAR USAR IDEAS PRECONCEBIDAS ACERCA DE SU PAREJA (POR EJEMPLO, “ELLA NUNCA ME ESCUCHA” O “ÉL SÓLO SE PREOCUPA POR SÍ MISMO”) PARA NO DIFICULTAR LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

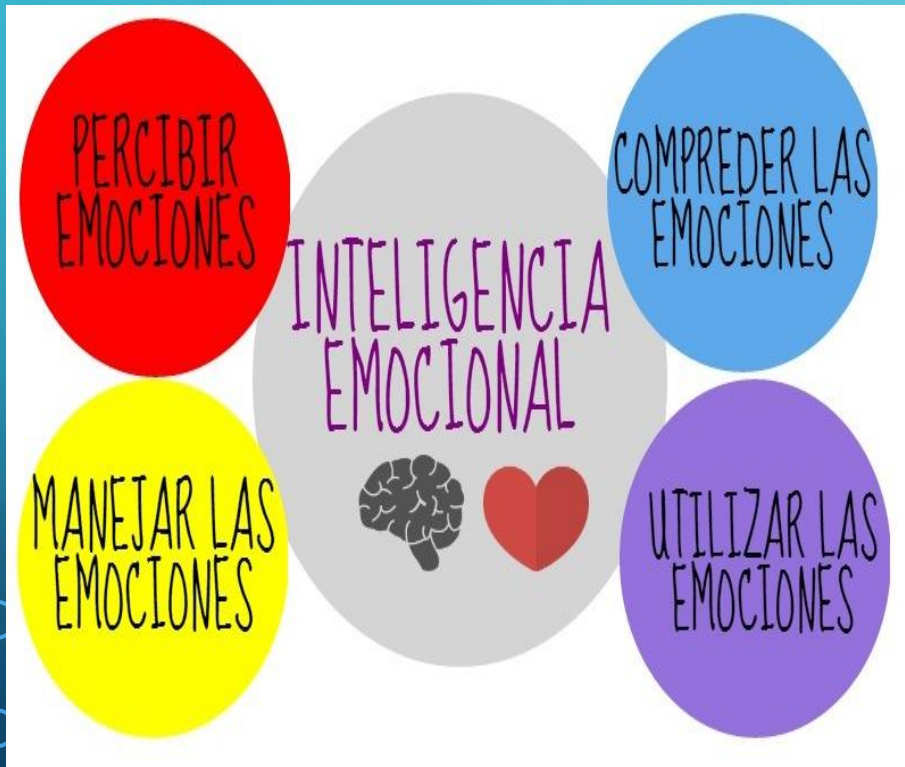


2. SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS



- Solucionar los Problemas Llegar a un acuerdo por ambas partes de tener un entendimiento completo del problema (producto de escuchar activamente) y después llevar a cabo los siguientes pasos:
 - a. Establecer prioridades — decidir a cuál de los problemas deben dirigir su atención
 - b. Compartir ideas- generar una lista de posibles soluciones sin juzgar la calidad de cualquier sugerencia
 - c. Acuerdo y Compromiso- comprometerse y llegar de acuerdo a una propuesta de solución al problema que incluya acciones específicas (por ejemplo, “Yo voy a preparar la cena los Lunes, Miércoles y los Viernes, mientras tú cuidas de los niños”)
 - d. Seguimiento- consultar con su pareja los resultados de la solución elegida y decidir si se continúa o se modifica el plan.

3. AUTO-REGULACION



Escuchar activamente y solucionar los problemas no darán resultado si el enojo es demasiado intenso. Los ejercicios de meditación pueden favorecer la autoregulación, que consisten en:

- a. Tomar conciencia del enojo y otras emociones como el miedo y los celos, describiéndolos sin juzgarlos.
- b. Más que evitar las emociones intensas, es indispensable observar y aceptar su peso o importancia cuando no se permite su expresión.
- c. Identificar las situaciones que probablemente causan esas emociones intensas, pues aprender a autoregularlas puede requerir más tiempo (y ayuda profesional).
- d. Al disminuir la intensidad de las emociones, hacer un compromiso con usted mismo de continuar el proceso y después proponerlo a su pareja (quiero mejorar la comunicación con mi pareja, me comprometo a escuchar activamente y repetir sus comentarios sin rebatirlo o ponerme a la defensiva”).

4. LOS DESCANSOS PUEDEN SER UTILES



- El descanso da la oportunidad de echar mano de las habilidades de auto-regulación que pueden facilitar escuchar activamente y solucionar exitosamente los problemas.
- a. Monitorear responsablemente la intensidad de las emociones y pedir un descanso cuando se necesite.
- b. Animar a todos los miembros de la familia a tomar estos descansos para mantener la tranquilidad familiar.
- c. Ponerse de acuerdo en una señal que exprese esa necesidad (por ejemplo, con las manos hacer una letra “T” de “tiempo-fuera”).
- d. Estar en otra área de la casa durante algunos minutos (por ejemplo, 15 a 20 minutos inicialmente) antes de retomar la discusión.
- e. Usar las estrategias de auto-regulación para “calmar los ánimos” antes de regresar.