



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

GUÍA PARA LA GESTIÓN DE LAS RELACIONES Y LA CONVIVENCIA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA EPIDEMIA DE COVID-19

ABRIL DE 2020

INTRODUCCIÓN



La actual situación de confinamiento causada por la aparición del coronavirus nos obliga a mantener un contacto casi constante con nuestros familiares o personas con las que convivimos, por un período de tiempo todavía incierto. A esta incertidumbre se añaden efectos emocionales intensos relacionados con varias preocupaciones derivadas de la crisis: la salud de los familiares, las consecuencias sobre la economía doméstica debidos a la interrupción del trabajo, la frustración por proyectos fallidos, ya sean laborales o de ocio... Y además, la obligación de quedarse en casa provoca otros efectos como el aburrimiento, la ansiedad, la irritabilidad, la desesperanza o la sensación de agobio por no poder salir a la calle.

La suma de todas estas circunstancias condiciona nuestro estado de ánimo y puede afectar a nuestra actitud e interacciones con el resto de personas con quienes convivimos estrecha y continuamente, haciendo que aparezcan los conflictos.

El conflicto no es bueno ni malo; forma parte de las relaciones. Y puede estar bien o mal gestionado. Los conflictos bien gestionados producen cambios positivos en el crecimiento personal y las relaciones, mientras que mal gestionados generan distancia y resentimiento.

Con esta guía queremos compartir con la ciudadanía una serie de consejos para prevenir y resolver los conflictos domésticos, teniendo en cuenta las actuales y excepcionales circunstancias. Ojalá estas pautas puedan ayudar a la convivencia y buen entendimiento de las familias y personas que comparten hogar, mejorando su humor y predisposición, y su calidad de vida.

Sección de Alternativas para la Resolución de Conflictos (ARCO) del Colegio Oficial de la Psicología de Cataluña (COPC).



1.1. Convertir la necesidad en oportunidad

Esta puede ser una oportunidad para disfrutar y enriquecer vuestra vida familiar. Podéis aprovechar la gran cantidad de tiempo que las circunstancias os obligan a compartir para:

- Tener una **comunicación de mayor calidad** con padres, hijos/as, compañeros/as de piso...
- Tratar cuestiones que tienen que ver con la **convivencia** y habíais estado postergando.
- Acercaros más a los hijos/as **adolescentes** y abrir un tiempo para “conversaciones de mayores”.
- Hablar de la actual situación y **compartir** lo que os preocupa.
- **Planificar** mejor el tiempo presente y futuro.
- Escribir un **diario de confinamiento** que os permita compartir sensaciones y emociones y, más adelante, recordar estos momentos tan distintos a la normalidad.

1.2. Organizarse

Hasta ahora, en nuestro día a día, había una estructuración de la convivencia que el confinamiento ha alterado totalmente. Eso implica tener que consensuar y pactar una serie de cambios. Y no basta con echarle buena voluntad, sino que se debe encontrar la manera de abordar explícitamente todas las cuestiones relacionadas con la convivencia, para prevenir conflictos y malentendidos.

- **Encontrad un espacio** para hablar de forma habitual, sin distracciones como el móvil o la televisión, de cómo está yendo la convivencia, qué tensiones detectáis y cuáles son las posibles vías para resolverlas.
- **Intentad establecer unos días y rutinas** fijas para hacerlo.
- **Cread “asambleas”** en las que poder revisar y valorar cómo está funcionando la organización, así como poner en común ideas y sugerencias, organizar horarios y actividades para los próximos días, y plantear situaciones a mejorar. Dadle voz a todos los miembros de la familia para ayudar a que se sientan más integrados y tengan una actitud más implicada y colaboradora. Se puede establecer asambleas una vez al día, aprovechando las comidas, por ejemplo. Siempre dejando claro que las decisiones finales las tomarán los padres. Se trata de que esta asamblea nos sirva para recoger una lista de actividades individuales, en grupo, de trabajo educativo, lúdicas y de tareas del hogar, para poder distribuirlas en franjas horarias.

- La distribución habitual de las **tareas y responsabilidades domésticas** se verá seguramente modificada por el confinamiento. Redistribuid las tareas para ajustarlas a la nueva situación. No esperéis a que los demás se den cuenta de un problema o necesidad; expresad lo que creáis conveniente, dejándolo claro desde el principio.
- Establecer un **horario** de tareas puede resultar muy buena idea. En este horario hay que dejar claro que, aparte de los “**espacios de descanso**”, los padres y madres tienen “**espacios de trabajo**” con llamadas y videoconferencias. Al principio puede parecer divertido y los niños y adolescentes lo reciben con mucha alegría. Pero esta actitud puede convertirse en desmotivación cuando se entra en la rutina y se empiezan a ver las dificultades reales del entorno, ante la carencia de novedades, actividades y variedad de estímulos y personas a las que estamos acostumbrados, lo que puede incidir en el ánimo y el aumento de conflictividad.
- Para superar los momentos de cansancio y desaliento y mejorar la cohesión familiar, aseguraos de elaborar un plan conjunto en el que todos, **adultos y pequeños**, hayan participado. Se sentirán más implicados para cumplirlo.

1.3. Cuidar el entorno de convivencia

- Mantened vuestro entorno **confortable**. Aspectos como el desorden o el ruido excesivo pueden contribuir a aumentar el malestar y la tensión, y hacer estallar el mal humor, especialmente si el espacio disponible no permite mantener una cierta distancia.
- Mantened el espacio tan limpio y ordenado como sea posible, pero sin obsesionaros. Pensad que las necesidades de los demás –pareja, niños, niñas y adolescentes...– pueden ser distintas de las vuestras, así como su percepción de lo que es confortable. De nuevo, es importante **hablar con el otro de cómo queremos mantener el espacio**, pero siendo conscientes de que hay que respetar estas diferencias.
- **Buscad “espacios de descanso”**. Puede ser útil pactar alternaros con la pareja u otra persona que viva con vosotros para tener pequeños ratos y espacios de privacidad y tranquilidad, en los que cada cual pueda aislarse un rato. Pero es importante que este reparto sea equitativo para que no genere más tensión en el otro. Haced que vuestros espacios se respeten y respetad el de los demás.

1.4. Cuidar la relación y la comunicación con los demás

- **Agradeced la colaboración.** Cuando las otras personas realicen las tareas acordadas, mostrad gratitud y aprecio por el hecho de que hayan cumplido su parte. Esto es especialmente efectivo con los niños y niñas, aunque aplicable también a los adultos.
- **Gestionad bien los desencuentros.** Si el otro no está cumpliendo su parte, espera a la próxima reunión en que tengáis previsto hablar de las tareas. Es mejor dejar pasar un tiempo razonable, por ejemplo, unas horas, ya que “en caliente” las cosas acostumbran a verse más graves de lo que son.
- **Cumple tu parte del trato.** Es una gran manera de cuidar la relación.
- **Recuerda que estáis viviendo circunstancias excepcionales.** Sé flexible y comprensivo/a con las personas con quienes convives.
- **Estableced un tiempo de ocio compartido.** Buscad actividades divertidas y/o que generen bienestar compartido, como cantar o ver una película juntos. Echadle imaginación.
- **Inventad estrategias para “poner paz”.** Dejar de discutir y proponer una actividad suele ser una buena salida cuando notamos que sube la tensión y está a punto de estallar una discusión o pelea. En momentos así, puede ser bueno romper la rutina o el plan establecido. De nuevo, recordad las circunstancias excepcionales que vivimos y sed flexibles.
- En el caso de los **adolescentes y preadolescentes**, será conveniente animarlos a mantenerse comunicados de forma saludable con sus amistades, no solo a través de videojuegos, sino también con videollamadas y otros canales, como los habilitados por varios centros educativos. Y tratar de implicarlos al máximo en todos los planes familiares para evitar el “atrincheramiento” en su habitación y facilitar la comunicación con los miembros de la familia.



1.5 Recomendaciones para la convivencia con niños y niñas



- Cuando en los pequeños aparece malestar, quejas, **rabietas**, etc., hay que acompañarlo de forma empática y sin contagiarse de su mal humor. Debemos tolerar el malestar de los niños y las niñas y dejar que lo expresen, acompañándolos desde una actitud tranquila y de contención.
- **Dialogad y razonad** cuando los niños/as se muestren razonables y, en cambio, mostrad actitudes y comportamientos tranquilos cuando estén muy emocionados y/o poco dispuestos a razonar.
- En las **discusiones entre hermanos**, merece la pena no adoptar la posición de juez que decide quién tiene la razón, sino la de un mediador que los ayude a buscar salidas en el conflicto, si hace falta separándolos durante un tiempo hasta que sea posible hablar.
- Uno de los elementos de conflicto más frecuentes tiene que ver con el uso de **videojuegos**, redes y tecnología. Hay que regular su uso de forma integrada con el resto de actividades del día. No se trata tanto de establecer un horario estricto, sino de vincular su uso al cumplimiento de ciertas responsabilidades. Una buena manera de hacerlo es distinguir entre **cuatro espacios diarios**:
 - uno para **trabajar** (higiene personal y colectiva, orden, trabajos de la escuela o el instituto, colaboración en casa...),
 - un segundo espacio de **actividades conjuntas** con el resto de la familia en las que todos y todas dejáis de banda las tecnologías (por ejemplo, en las horas de las comidas o en otras actividades comunes como ver una película o jugar a algo juntos),
 - un tercer espacio para **dormir** (unas 8 horas para los adolescentes y hasta 12 horas por los más pequeños),
 - y un cuarto **espacio disponible** en el que el propio niño/a o adolescente pueda gestionar por sí mismo el uso que hace, con la única salvedad de que los contenidos a los que tenga acceso, tanto de juegos como de redes, sean adecuados en su edad y, también, que se respeten unas pausas mínimas cada hora.
- Con la infancia y la adolescencia no hay que perder de vista que, a pesar de que pactamos e intentamos llegar a acuerdos, los responsables de marcar las directrices y **quienes tienen la última palabra han de ser siempre los padres.**

CÓMO ABORDAR LOS CONFLICTOS CUANDO SE PRODUCEN

Si los conflictos ya se están dando, podéis usar una serie de herramientas que os permitirán afrontarlos con mejores perspectivas de resolución:

- Es muy importante aprender a **identificar en qué momentos somos razonables** y en qué momentos no atendemos a razones. En los primeros se puede hablar, en los según es mejor separarse y esperar un momento más propicio para buscar soluciones.
- Busca un momento para hablar de temas que generen conflicto **que vaya bien al otro**. No asumas que porque a ti te va bien hablar ahora para la otra persona es también el mejor momento.
- **Practica la empatía y la comprensión.**
 - Recuerda que todos estáis pasando por la misma situación, y que cada miembro de la familia puede tener su propia manera de reaccionar.
 - Escucha intentando averiguar qué necesita el otro.
 - Antes de hablar tú, pregunta si hay algo más que el otro quisiera añadir.
- **Céntrate en el problema, no en la persona.**
 - Una vez estéis sentados hablando de un problema o discrepancia, céntrate en definir el problema y pedir una solución al mismo, en vez de desacreditar al otro. Por ejemplo, es mucho mejor decir “Quiero que cada día laves todos los platos para que no se queden ahí de un día para el otro” que decir “Eres un descuidado”.
 - Otra manera de poner la responsabilidad en el problema es culpar al virus de la situación de estrés que todos vivimos en casa.
 - Céntrate en el problema actual y no saques temas pasados que no ayudarán a resolver el que ahora os preocupa.
- **Fíjate en lo que dices, pero también en cómo lo dices** (gestos, expresión facial...).
- **Formula preguntas abiertas:** ¿Qué te gustaría que fuera diferente? ¿Cómo te sientes? Y evita las cerradas como “¿Te sientes triste?” y culpabilizadoras como “¿Por qué no has hecho...?” o “¿Quién ha hecho esto?”
- Nunca olvides que **la experiencia de lo que ha pasado es subjetiva** y refleja tus percepciones, interpretaciones y sentimientos.

- Cuando estés a punto de formular una **queja**, intenta cambiarla por una **propuesta**.
- **Identifica la fuente del conflicto:** el estrés ambiental, la situación de confinamiento, diferencias en la percepción de objetivos y expectativas, roles sin definición clara, carencia de información que lleva a interpretaciones erróneas...
- **Cuídate a ti mismo/a.** Dedicar tiempo a tu autocuidado es prioritario en momentos como los que vivimos. Piensa y planifica actividades que harás para estar bien, y sé consciente de que es tu responsabilidad gestionar tu estrés. Tu bienestar aportará bienestar a los demás.
- **Sé consciente de cuándo te estás alterando**, y ten preparadas estrategias para pararlo. No dejes que el mal humor o el enfado te dominen.
- **Pon perspectiva.** Piensa en el después: ¿cómo te gustaría recordar en el futuro este tiempo que estáis pasando juntos? ¿Cómo os afectan las peleas y discusiones? ¿Qué crees que os aportará la situación actual? ¿Cómo os enriquecerá a nivel individual y de la relación?
- **Hablad de estos temas con las demás personas** con las que convivís. Podéis proponer una lluvia de ideas para encontrar soluciones. Alguien puede encargarse de hacer una lista o registro de las ideas surgidas.

2.1. Si ya había tensión o problemas previos al confinamiento...

- **Estableced unos mínimos de convivencia.** Por ejemplo, qué comidas o qué actividades podéis hacer juntos, o quién hará las diferentes tareas como limpiar, cocinar, etc.
- **Acordad mostraros cordiales**, con especial atención a la comunicación no verbal, es decir, no solo a lo que decís sino también a cómo lo decís.
- **Haced explícito que estáis en una situación de más vulnerabilidad** que de costumbre y, por lo tanto, más fácilmente activados.
- **Elegid vuestro lugar individual** y actividad en solitario para relajaros, para que la podáis hacer cuando notéis tensión.
- **Autoobsérvate.** ¿Qué cosas haces que pueden contribuir al conflicto y qué podrías hacer para mitigarlo?
- **Si hay conflictos de pareja previos**, este probablemente sea un mal momento para resolverlos. Si en una situación de convivencia normal no ha ocurrido, en el actual momento de tensión será aún más difícil. Por tanto, no es que no se pueda hablar pero, durante el actual bloqueo, lo mejor será dejarlo en pausa hasta que la situación se normalice y, si es necesario, buscar ayuda de un/a especialista para resolver el conflicto.

3 ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

3.1. Ante una situación de posible separación

En caso de que uno o los dos miembros de la pareja hayan decidido separarse y sea difícil mantener una conversación constructiva para elaborar un plan de parentalidad (cómo organizar el cuidado de los hijos e hijas tras la separación, cómo consensuar decisiones sobre temas de salud, educación, etc.) o acordar temas relacionados con el uso del domicilio familiar, el patrimonio o las deudas, es recomendable buscar la ayuda de una persona mediadora. El Colegio Oficial de Psicología de Cataluña pone a vuestra disposición un [servicio de información mediadora gratuito](#).

3.2. Ante situaciones de violencia machista

- Es esencial diferenciar las situaciones de conflicto de las de violencia machista en las que no es posible la mediación. Ante la menor duda, puedes dirigirte al teléfono **900 900 120**, que atiende las 24 horas y en muchos idiomas. También puedes obtener información para la [detección](#) y actualización de los [servicios](#) por parte de las instituciones especializadas.
- Si has ido agredida o, como vecindad o familiar, crees que se está produciendo una agresión, llama al **112** (emergencias médicas y cuerpos y fuerzas de seguridad).
- Algunos ayuntamientos, como el de Barcelona, también disponen de un servicio de atención a los hombres, para que puedan [detectar la situación](#) y [pedir ayuda](#).
- El papel de las personas cercanas (familiares, vecindad, comunidad) resulta esencial en estas situaciones, así como tener en cuenta las recomendaciones que muchos organismos están elaborando estos días. Todos/as somos claves en la lucha contra la violencia machista.

Y recuerda que el **COPC** cuenta con un teléfono de asesoramiento psicológico ante el malestar emocional causado por la pandemia y el confinamiento:

649 756 713.

