

GUÍA TRIPLE P

Relaciones sanas y resolución de conflictos durante COVID-19

El estrés del COVID-19 es un desafío, ya que muchas familias pasan bastante más tiempo juntas debido a las restricciones de la cercanía física. Los miembros de una familia pueden fácilmente irritarse entre ellos, al estar tan cerca por tanto tiempo seguido.

Esta situación puede llevar a discutir más sobre la crianza, la asignación de responsabilidades familiares, las tareas domésticas, el uso del dinero, el trabajo y la educación desde el hogar, el acceso a internet, hábitos poco saludables (cigarros, alcohol y uso de otras sustancias), y la falta de tiempo personal o en pareja. Todo esto puede significar que no estemos manejando bien todos nuestros desafíos cotidianos. Es importante mantener a los niños al margen de las preocupaciones de los adultos, tanto como sea posible. Esta guía está diseñada para ayudar a los padres, madres y cuidadores a apoyarse mutuamente en la crianza, fortalecer su trabajo en equipo y encontrar maneras de manejar sus sentimientos y resolver sus diferencias de una manera constructiva, sin escalar a conflictos dañinos.



Tenga en cuenta que es perjudicial para los niños presenciar conflictos no resueltos entre los adultos

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 al ver 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. Pueden aprender a respetar la opinión del otro y que a veces se puede tener distintas opiniones. 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 mientras éstas suceden o si no se resuelven. Es particularmente difícil para los niños cuando el desacuerdo o conflicto está relacionado con ellos mismos.

En momentos difíciles como estos, es común que nos sintamos estresados, estemos de mal humor y que surjan discusiones. Por lo tanto, si hay cosas difíciles de discutir, lo mejor es esperar y buscar un mejor momento para discutir, especialmente cuando sí se pueda llegar a una solución. Si bien es importante tratar de evitar tener conversaciones conflictivas cuando sea probable que los niños escuchen, a veces dejarlas para después (como cuando los niños se han ido a la cama) también puede ser problemático. En esos casos, intente manejar sus propias 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 construir una relación con otras personas es hablarnos con calma, respeto y hacer cosas para cuidarlas. Intente hacerse el tiempo para poder conversar informalmente sobre lo que ha sucedido durante el día. Escuche y sea comprensivo/a. Hágales saber que está ahí para ellos. 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.



Intentar sintonizar para identificar qué aumenta el riesgo de 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 probable que se sienta más fácilmente molesto/a o impaciente con otras personas. 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 muchos 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 terminan en conflicto con los demás. Esto es predecible y esperable en una situación tan nueva y difícil. Prestando atención a estos “detonantes” que le hacen sentir frustrado/a, impaciente, molesto/a o enojado/a, puede sintonizar con las emociones que le provocan. Tomar consciencia de estos detonantes le ayudará a comenzar a observar cómo le hacen reaccionar.



Identificar los pensamientos que le hacen enojar

Una vez que haya comenzado a sintonizar con sus sentimientos de frustración, impaciencia, molestia y enojo, pregúntese qué es lo que está pensando o diciéndose a sí mismo en su cabeza que le está haciendo sentir de esta manera. Podrá notar que, entre el detonante y la emoción, se encuentran las explicaciones que se da a usted mismo 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 idea de cómo 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.



Hablar con su “pensamiento inútil”

Consideremos lo que el primer padre se está diciendo a sí mismo. Varias de esas cosas son totalmente precisas. *“He estado en casa todo el día, tratando de hacer todas esas cosas”*. Otras no son útiles (convirtiéndolo en una competencia sobre quién está más agotado) o son incorrectas (suponiendo que el compañero 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 respecto del comentario de su



pareja, lo está haciendo sentirse enojado, puede intentar “hablarle” a sus propios pensamientos. Esto sería algo como partir 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 inútiles” y reemplazarlos por una “conversación con uno mismo/a” más realista y positiva, 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 le suena a los demás. Puede que crea que está pidiendo algo con calma, cuando en realidad suena enojado/a y exigente, particularmente a 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 extra para ser asertivo/a sobre sus necesidades, 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 una 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 lo podemos hacer?”* es asertivo y podría ayudar a la otra persona a entender sus necesidades.



Evitar la trampa de escalada o 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 desagradable escalada de la emoción se detiene, 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, para poder calmar activamente esa emoción. 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 alzar la voz.



Retrasar 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 escalada en estos momentos. Es posible que también deba retrasar la discusión de un tema difícil si el tono de voz se está levantando: *“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 escuchar activamente y sostener la discusión con calma: *“¿Te parece que lo conversemos mañana en un mejor momento?”*. Esto a menudo puede bajar el calor 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 y evita la ira y el conflicto. También protege a los niños de ver conversaciones de adultos que se intensifican, con muy pocas posibilidades de resolución.



Sostener las conversaciones para resolver problemas cuando las cosas están tranquilas

Puede sostener una conversación o discusión para resolver el problema con su pareja o con toda la familia, para encontrar la mejor solución. Una conversación para resolver problemas es particularmente útil cuando se observan tres reglas básicas simples:

1. Sólo hable cuando tenga la palabra o el “piso” (cuando sostenga algo que indique que es su turno de hablar, como un palito, un cojín, o un pedazo de

papel o tarjeta con la palabra PISO escrita en él). El piso se pasa de una persona a la siguiente. Cuando usted no tiene el piso 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 y luego hagan “lluvia de ideas” con todas las soluciones que se les ocurran. Una vez que hayan identificado varias alternativas, seleccionen la mejor idea o combinación de ideas y prueben la solución. Revisen cómo resultó y ajusten la solución, según sea necesario. Puede hacerlo en otra conversación para resolver 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 de relaciones. 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 online para ayudarle 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 innovaciones en el apoyo a 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