



N

¡FAMILIAS SALUDABLES DURANTE LA CUARENTENA!

Solución de los conflictos familiares durante la pandemia del Coronavirus

Fascículo 2



movimiento
con la niñez y la juventud

Agradecimientos

Agradecemos a Alejandro Rivas autor de la Guía, a Alfonso Wieland Coordinador de la Guía y al Consejo Directivo del Movimiento con la Niñez y la Juventud por los aportes en la revisión.

Abril 2020

Solución de los conflictos familiares durante la pandemia del Coronavirus

Fascículo 2

Presentación

A diferencia de la violencia, los conflictos forman parte de la vida familiar. Si bien podemos ser miembros de una misma familia, tenemos gustos, creencias, intereses y necesidades diferentes y eso hace que a veces no nos pongamos de acuerdo en algunas cosas.

Compartir un mismo espacio por días enteros puede resultar un desafío para toda la familia. Seguramente será la primera vez en su vida que estará viéndose todo el día con su pareja, padres, abuelos o hijos. En tiempos de cuarentena, de inmovilización domiciliaria, los conflictos pueden agudizarse.

SITUACIONES QUE PUEDEN OCURRIR

A veces nos enojamos porque el otro piensa, dice o hace cosas que no queremos o que no compartimos.

Debemos aprender a ser tolerantes o humildes en el uso de nuestra autoridad (si somos padres o madres) como para aceptar que los miembros de nuestra familia son diferentes y pueden pensar o valorar las cosas de manera distinta. Imponer nuestro parecer no es una manera correcta de poner fin a los conflictos.

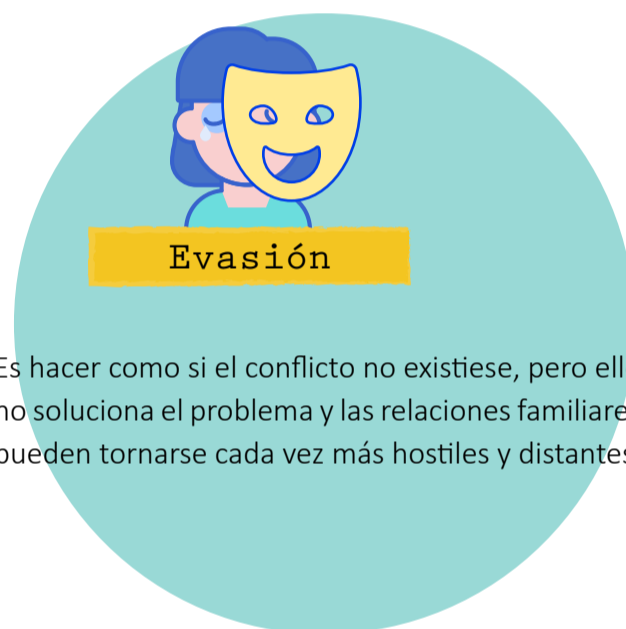
FORMAS INADECUADAS DE RESOLVER LOS CONFLICTOS



- ▶ Se da cuando una persona utiliza conductas agresivas, físicas o verbales para imponer su parecer o sus decisiones, tales como alzar la voz, hacer gestos de rabia, etc. En las discusiones con los niños, niñas y adolescentes, muchos papás, mamás y cuidadores usan gritos, palmadas, cachetadas, tirones de pelo o de oreja para resolver los conflictos con sus niños, niñas o adolescentes. Esta es una forma violenta de actuar. La manipulación emocional es frecuentemente usada para imponerse en discusiones que se merecen un diálogo abierto y transparente.



- ▶ Es asumir que el otro tiene la razón (aunque no la tenga). No obstante, esta actitud puede hacer que la persona que se somete pueda arrepentirse y romper el acuerdo. De igual manera, la sumisión puede reforzar, de ser el caso, las conductas violentas de la persona quien gusta de imponer su criterio.



- ▶ Es hacer como si el conflicto no existiese, pero ello no soluciona el problema y las relaciones familiares pueden tornarse cada vez más hostiles y distantes.



- ▶ **Reaccionar a la defensiva** Si tu reacción es a la defensiva, será imposible solucionar el problema. Por esta razón, es necesario expresar adecuadamente nuestros sentimientos negativos cuando el comportamiento del otro nos irrita o nos hace doler. *Si reaccionamos mal, difícilmente la otra persona nos escuchará y no podrá mostrarse comprensiva con nosotros.* Sentirse amenazado usualmente pone a la defensiva a alguna de las partes, es importante revisar la forma que se está expresando el problema para evitar este sentimiento.

NO OLVIDEMOS

Los conflictos son una oportunidad para mejorar nuestras relaciones con los otros miembros de la familia y llegar a acuerdos para poder fortalecer la convivencia. Depende de nosotros no hacer del conflicto una pelea o llegar con ellos a la violencia. El manejo de las emociones es muy importante a la hora de manejar un conflicto. También hay que tener en mente durante un diálogo para resolver un conflicto que las diferencias existen y que cada uno ve el problema desde su propia realidad e historia. La resolución de conflictos se basa en la negociación en la que ganar-ganar es fundamental, cada parte debe sentir que fue escuchada y que se tomó en cuenta.

ENTONCES ¿CÓMO VIVIR UN CONFLICTO?

Los conflictos aparecerán en la cuarentena o se agudizarán. La mejor manera de resolverlos es a través de la negociación. Negociar significa que las partes asumen el conflicto y, por medio del diálogo, cooperan para llegar a un acuerdo que satisfaga sus intereses y necesidades.

PAUTAS PARA EXPRESAR ADECUADAMENTE NUESTROS SENTIMIENTOS

- ▶ Es necesario evitar cualquier tipo de comunicación agresiva, como alzar la voz, hacer ironías, burlas, faltas de respeto, los cuales no toman en cuenta los intereses y necesidades del otro. Es preciso estar calmado o calmada para empezar a dialogar. A veces es necesario salir a respirar o darse un tiempo fuera para calmarse e iniciar el diálogo.
- ▶ Evitar los reproches o juicios, como “estoy harto de que hagas esto”, “ya estoy cansado de lo mismo”, entre otros. En vez de reprochar, es mejor explicar cuál es el comportamiento que nos ha hecho sentir mal. En vez de decir “estoy harto de que nunca me escuches”, podemos decir: “me duele que no me prestes atención cuando te hablo o mires tu celular”. También dejar espacio para que la otra persona exprese sus sentimientos con respecto a nuestro comportamiento, esto permitirá un ambiente más propicio para resolver el conflicto, en el que ambas partes pueden expresarse.
- ▶ Cambiar los mensajes en “tú” (“tú eres un egoísta”, “eres un mentiroso”, etc.) y reemplazarlo por el “yo” (“me molestó que botaras estos libros sin consultarme”) o el “nosotros”: “quedamos en que me dirías siempre la verdad, pero no lo hiciste”. Si quiere resolver un conflicto, sin importar la edad de la persona, tenga en mente que juzgar no es la vía correcta, escuchar y ponerse en los pies del otro u otra abrirá el camino al diálogo.
- ▶ No hacer generalizaciones (como “siempre haces esto”; “nunca me dejas en paz”) y referirse a situaciones, conductas o comportamientos en el aquí y ahora.
- ▶ Evitar las comparaciones, son dañinas para las relaciones y para el diálogo, pues no es pertinente tomar en cuenta lo que hacen otros. Nuestro objetivo es comprender las necesidades de la persona a la que amamos y llegar a una solución. Recuerde que cada persona tiene un diseño único y valioso, digno de respeto, no hay nadie mejor o peor, solamente personas diferentes y únicas.
- ▶ No negar la responsabilidad. Debemos asumir las consecuencias de nuestros actos y no culpar a otros. Y pedir perdón con sinceridad y no de una manera superficial; comprometiéndonos seriamente a no volver a cometer el mismo error.



La respuesta de Jesús a quien lo abofeteó



22 Apenas dijo esto, uno de los guardias que estaba allí cerca le dio una bofetada y le dijo:

—¿Así contestas al sumo sacerdote?

23 —Si he dicho algo malo —replicó Jesús—, demuéstremelo. Pero, si lo que dije es correcto, ¿por qué me pegas?,



Juan 18:22-23

¿Cómo resolver conflictos?

El primer paso es el diálogo honesto y respetuoso: estar dispuestos a hablar con calma, ya no expresando nuestras opiniones, sino nuestros sentimientos, intereses y necesidades. Por ejemplo, si a un padre, madre o cuidador no le agradan los amigos de los adolescentes de la casa, en vez de decir “no me gustan tus amigos”, puede decir: “me preocupa que tus amigos nuevos te lleven a hacer lo malo”.

El segundo paso es estar dispuesto a encontrar una solución que sirva a las partes: hallar la manera de encontrar soluciones para que ambos puedan satisfacer sus intereses y necesidades. Se requiere de imaginación y creatividad para plantear opciones en la que ambos nos sintamos cómodos.

El tercer paso son los acuerdos: para llegar a un acuerdo, hay que estar dispuestos a ceder en algo. Así, usando el ejemplo anterior, el padre puede ceder a que su hijo continúe viendo a sus amigos, pero el hijo también puede ceder, permitiendo que estos vayan a la casa y a no salir tan tarde con ellos. Cada caso y realidad es diferente, pida a Dios sabiduría para llegar a acuerdos que construyan la relación.

El cuarto paso es respetar los acuerdos: cuando ya se ha llegado a un acuerdo respetarlo para construir la confianza a partir del diálogo, es en este momento que se puede evaluar si realmente se ha resuelto el conflicto. Así, continuando con el ejemplo, sabemos que los amigos son bienvenidos a la casa y que debemos decir que no cuando nos invitan a salir fuera de los horarios establecidos. De esta manera se ha preservado la relación padre-hijo y cada parte sabe qué esperar del otro.

La blanda respuesta quita la ira;
Mas la palabra áspera hace subir el furor.

Proverbios
1:15

Conflictos frecuentes en la pareja



Existen algunos temas que originan conflictos frecuentes en la vida de pareja:

Labores del hogar

Pueden generarse discusiones en torno al reparto de las tareas domésticas. Lo justo, sin embargo, es que hombres y mujeres asuman la misma responsabilidad por las tareas domésticas y el cuidado de los hijos. La colaboración debe ser mutua. Cada pareja debe organizarse según su experiencia o gusto por ciertas labores. También es posible que un miembro de la pareja sepa hacer menos cosas, pero siempre es posible que el otro le enseñe. De igual manera, hay que saber tolerar si el otro no hace bien una tarea: ¡la práctica hace al maestro! Cuando el horario laboral no lo permita y uno de los dos esté muy ocupado, las parejas deben negociar para saber qué tareas hará cada uno. ¡Los quehaceres del hogar son también un verdadero trabajo!



Relaciones con la familia de la pareja

Algunos conflictos surgen por el hecho de que algunas personas les cuesta romper el vínculo que han mantenido con su familia antes de su vida en pareja. Ello puede hacer que la familia de uno de los miembros de la pareja se involucre en las decisiones del nuevo hogar, generando conflictos. (Ej. El vivir con los suegros). El punto de partida para resolver estos conflictos, es que la pareja debe ser consciente de que son un hogar autónomo e independiente. El liderazgo igualitario y compartido recae exclusivamente en la pareja y no en los familiares cercanos.

Manejo del dinero

Puede que haya conflictos sobre el uso del dinero en contextos de carencia o porque es difícil ponerse de acuerdo en lo que se va a gastar. El principio aquí es que las decisiones financieras se tomen conjuntamente.



Sexualidad

Las parejas pueden experimentar cambios en su vida sexual: disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales, menos deseo sexual, baja satisfacción a la hora de tener relaciones sexuales, entre otros. A veces se evita hablar de este tema para no herir al otro o porque se asume que este no lo va a entender. Sin embargo, también aquí es posible y deseable aplicar el diálogo, la cooperación y la negociación.

En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete a su esposo

Efesios 5:23

Conflictos con los niños y niñas



Durante este período de cuarentena tenemos la oportunidad de pasar más tiempos con nuestros hijos e hijas. Sin embargo, los adultos solemos tener ciertas expectativas sobre el comportamiento de los niños, niñas y adolescentes. Esperamos que ellos “obedezcan”, “se porten bien”, “estén tranquilos”, “no hagan malacrianzas”. El conflicto con ellos surge precisamente cuando los pequeños no cumplen con estas expectativas.

Los niños, niñas y adolescentes son personas con dignidad al ser creadas a la Imagen de Dios

Los adultos muchas veces olvidamos que los niños, niñas y adolescentes no dejan de ser personas, con sus propias opiniones, intereses y necesidades. Asumimos que ellos deben obedecernos porque somos la “autoridad”, pero no somos capaces de ponernos en su lugar y ser conscientes de sus capacidades. Solemos proyectar sobre ellos nuestra forma adulta de ver el mundo, sin reconocer la suya propia.

La visión que tengamos de la niñez influye profundamente en nuestro trato con los niños y niñas, en nuestros métodos de crianza y disciplina. En nuestra cultura existe una tendencia adulto-céntrica que puede ser muy perjudicial. Esta perspectiva concibe la niñez como inferior en relación con los adultos. Tener en cuenta que el niño no es igual a un adulto y su manera de leer y ver las situaciones cotidianas es en función del desarrollo de sus relaciones con el entorno, con las personas, con la sociedad. Creemos que su función es la de obedecer, pero la obediencia está relacionada directamente con la formación, el diálogo y la cultura familiar. Los riesgos de esta actitud frente a los miembros más pequeños de la familia pueden comprender dos extremos: desde la indiferencia y el descuido, por un lado, hasta la sobreprotección y el paternalismo, por el otro, sin mencionar la violencia.

Lo cierto es que los niños, niñas y adolescentes son personas al igual que los adultos. La calidad de las decisiones que tomen los niños, niñas y adolescentes están condicionadas a la pregunta: si están tomando decisiones informadas o solo influenciadas o impuestas. También, desde un enfoque de derechos humanos, ellos son iguales en dignidad y tienen capacidades que no debemos subestimar y que debemos conocer y comprender. Si bien los adultos estamos en una etapa más avanzada del desarrollo tenemos más conocimiento y experiencia; los niños también tienen madurez, conocimiento y experiencia de acuerdo a la edad en la que se encuentran y ello debemos tomar en cuenta en nuestro trato con ellos.

Tips para un diálogo con los niños, niñas y adolescentes para resolver un conflicto:



1. Sea empático y no le juzgue.



2. Escuche con atención.



3. Dedique tiempo para resolver el conflicto, no lo postergue.



4. Sea honesto y diga siempre la verdad, ellos y ellas saben cuando les está mitiendo.



5. No tenga temor de aceptar cuando está equivocado.



6. Acepte que usted no tiene todas las ideas y todas las respuestas.



7. Busquen soluciones juntos.



8. Hagan acuerdos viables y/o alcanzables para evitar la frustración, eso permitirá que regrese con usted para resolver sus conflictos.



9. Termine con un “te amo”, aunque usted crea que ellos o ellas lo saben siempre es estimulante y fortalece la relación escucharlo.



10. Ore con ellos y ellas, les enseñará que la sabiduría viene de Dios.

Los niños y el Reino de Dios

Yendo mas allá de la igualdad entre adultos y niños, El Evangelio coloca a los niños como ejemplo de humildad y sensibilidad para el mundo adulto. Jesús pone al niño en medio de sus discípulos y lo pone como ejemplo para entrar al reino de los cielos (Mt 18: 1-5). Estamos frente a un paradigma que exige de nosotros, los adultos aprender de los niños y saber que podemos perfeccionarnos como personas e hijos de Dios en nuestro trato con ellos.