

# Cinco claves para una convivencia en armonía en tiempos de aislamiento

Atravesamos un momento especial que nos **impacta emocional y mentalmente**, y repercute en nuestros vínculos cercanos: familiares y vecinos; pudiendo incrementarse los conflictos, por ello desarrollaremos recomendaciones para evitarlos y algunas herramientas útiles para afrontarlos si se presentan.

Debemos tener presente que el contexto en el que estamos, **cuanto menos, produce incertidumbre generándonos mayor sensibilidad**: nuestras emociones están más revueltas y a flor de piel; estamos ansiosos, sentimos miedo, nos encontramos más irritables. Además pasamos mucho tiempo compartiendo el mismo espacio físico, habiendo cambiado sustancialmente nuestras rutinas. Factores que son suficientes para complicar nuestras relaciones interpersonales. Para hacer frente a ello necesitamos incrementar el cuidado hacia nosotros y los demás.

**Cómo hacerlo?** En esta entrega vamos a empezar a compartir algunas ideas, conceptos y herramientas que podemos incorporar y aprender para mejorar nuestra manera de relacionarnos, evitando conflictos o gestionando efectivamente los que puedan aparecer día a día. Aquí van algunas recomendaciones.

## 1- Conocer y regular las emociones : decíamos que nuestras emociones están a flor

de piel. Es como si todo estuviera puesto bajo una lupa, se magnifican nuestras sensaciones internas y reacciones hacia los demás. Por eso con lo primero que tenemos que trabajar es nuestro estado emocional (aprendiendo a autorregularlo) y ayudar a los otros en los momentos en que tengan una reacción emocional (incrementando mi empatía).

Autorregular las emociones significa volver a nuestro eje, recuperar un estado de estabilidad emocional. Cada quien debe cuidar su salud emocional, ante una situación de tensión es uno quien debe bajar su nivel de enojo, irritabilidad ansiedad. Es fundamental no reaccionar desde ese estado de tensión hacia los demás, ya que ahí es donde se producen los conflictos. Para lograrlo tenemos que aprender a observarnos y registrar lo que sentimos, cuando conectamos con la emoción y la detectamos la tensión disminuye. También es necesario generar emociones positivas dedicando tiempo a lo que nos gusta: actividad física, yoga, arte, meditación, generar espacios de privacidad.

Incrementar mi empatía: comprender que el otro también está en una situación que lo sensibiliza tanto como a nosotros; entonces si tiene una reacción emocional es fundamental no contestar reaccionando, sino ayudarlo a que baje su nivel emocional ¿Cómo? De la misma manera, observando su emoción, diciéndole: puedo ver que estás enojado, irritable, ansioso, etc y preguntándole qué puedes hacer para que se calme. Es importante que respetes sus tiempos y sus espacios y en caso que sea necesario tomes distancia hasta que su estado emocional baje. Nuestra

tolerancia hacia los demás y sus dificultades debe incrementarse, ser más comprensivos y compasivos ayuda mucho a descomprimir situaciones de tensión.

Es importante también recordar que en caso de violencia familiar se encuentran los servicios gubernamentales funcionando normalmente.

## 2 - Establecer Reglas

Las relaciones funcionan en base a reglas (expresas o implícitas) que establecen cómo debemos comportarnos. Son importantes porque nos hacen predecibles, es decir, así sabemos qué esperar de los otros y qué esperan ellos de mí. Para que la convivencia sea más ordenada y sobre todo en un contexto de rutinas, hábitos y costumbres alteradas es necesario fijar las reglas en forma expresa para ordenar horarios, actividades, espacios personales, división de tareas en el hogar y también aquellas nuevas costumbres que vamos a incorporar para mejorar nuestra convivencia siguiendo estas recomendaciones.

## 3 - Comunicar de manera adecuada lo que necesito de los demás

Supongamos que nuestros hijos desordenan cada espacio de la casa, ¿cuál es la reacción inapropiada? Decirles: ¡No les importa nada, porque soy yo la que ordena todo el día, para que ustedes desordenen, no colaboran!

Te propongo otra forma de hacerlo para pedir lo que necesitamos de manera afectuosa y respetuosa, sin críticas ni enojos. Como todo hábito nuevo al principio cuesta hasta que lo vamos practicando y cuando lo incorporas sale con más naturalidad. Consta de estos pasos:

Observar para autorregular mi emoción: Observar objetivamente la situación sin reaccionar, miramos solo los hechos, sin interpretar ni suponer ¿Cuál es la situación que me enoja?: el desorden que dejan mis hijos en el comedor.

Conocer los motivos de mi estado emocional: ¿Por qué me enoja esta situación? ¿Qué más me hace sentir? Pueden ser desconsiderada, desvalorada, dolida, triste, etc.

Determinar lo que realmente necesito: ¿Qué es lo necesito?, Aquello que no estoy pudiendo satisfacer por el actuar del otro: Necesito que se mantenga el orden, que haya cooperación de mi familia.

Ahora sí tengo la claridad y tranquilidad para pedir a los otros lo que necesito que hagan: “Es importante para mí que el orden de la casa se mantenga y sentir que ustedes colaboran con esto, por eso les pido que cuando desocupen el comedor lo dejen ordenado”

## 4 - Escuchar adecuadamente

**Es otra herramienta valiosísima para relacionarnos. Esto** significa que mientras estamos “escuchando” no vamos a pensar cómo retrucar lo que el otro nos dice. Una buena comunicación tiene sus tiempos, primero escuchamos luego vamos a tener la oportunidad de dar nuestra opinión.

### **¿Cómo escuchar adecuadamente?**

Antes que nada, **mi actitud interna debe ser de curiosidad por conocer qué le pasa al otro.** No debemos emitir juicios ni opiniones mientras escuchamos: en este momento no hace falta decir qué opinamos, tampoco si estamos de acuerdo o no con lo que el otro está diciendo. En vez de eso, preguntamos con intención de conocer y comprender, para ampliar información no para cuestionar ¿Qué sentís con esto que me contás? ¿Qué necesitas? ¿A qué se lo atribuí? ¿Qué cosas supones de esto?. Finalmente mostramos comprensión: Contándole lo que hemos entendido acerca de lo que le pasa. De esta manera chequeamos si hemos entendido bien, a la vez que le demostramos comprensión. Recién cuando el otro nos dice -¡Si eso es lo que me pasa!, podemos entonces hacer el siguiente paso que es emitir nuestra opinión o punto de vista.

5 - ¿Cómo resolvemos esos conflictos que surgen cuando queremos cosas aparentemente opuestas?

Para resolverlo te propongo dos preguntas claves en base a un ejemplo simple, como cuando una pareja quiere ver programas de TV distintos. La primera es **¿Para qué?** No es ¿por qué? sino el para qué es el que nos lleva a ver lo que realmente queremos satisfacer ¿Para que quiere cada uno mirar ese programa de TV? Por ejemplo en un caso puede ser para entretenerse en otro para informarse; cosas que en sí mismas no son opuestas. Ahora hacemos la segunda pregunta que nos va a ayudar a encontrar opciones que sean mutuamente satisfactorias ¿Cómo podemos hacer para que A pueda entretenerse y B pueda informarse? Aquí empiezan a aparecer opciones que no se nos habían ocurrido antes, por ejemplo puede aparecer un programa común que pueda servir para entretenimiento de uno e información de otro, o se nos ocurre otra actividad para entretenerse (o informarse) que no sea la TV.

En definitiva se trata de salir de lo que quiero para encontrar lo que verdaderamente necesito, así nos damos cuenta que podemos satisfacer lo que necesitamos con otras opciones que no se opongan a las necesidades de los otros con quienes convivimos y superamos el conflicto!

**Un ultimo consejo: ¡No supongamos, preguntemos!** Tenemos un hábito muy malo de suponer todo el tiempo acerca de los demás muchas cosas: qué le pasa, qué siente, para qué hace lo que hace. En general nuestras suposiciones casi nunca coinciden con lo que realmente le pasa al otro, lo que nos lleva a tener reacciones erradas y que el otro no entiende. Por eso es fundamental no dar nada por sentado, sino siempre preguntarle ¿Qué le pasa?,¿Qué siente?, ¿Para qué hace lo que hace?

¿Ustedes como van llevando la convivencia en cuarentena? Espero que esta información haya sido de mucha utilidad y aquí estoy atenta a sus opiniones para que nos sigamos encontrando estos días con más recomendaciones.