

MANEJO DE LOS CONFLICTOS FAMILIARES DURANTE EL AISLAMIENTO EN CASA POR LA PANDEMIA DEL COVID-19: LAS PAREJAS

La necesidad de mantener la distancia física entre las personas con el fin de contener la pandemia por COVID-19 da lugar a oportunidades y retos en las parejas y las familias. El aumento en el tiempo de convivencia en espacios comunes puede fortalecer la “unión familiar”, pero también el estrés y los conflictos en las parejas. Aunque los conflictos interpersonales ocurren en todas las relaciones sanas, y

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

el aumento en el tiempo de estar juntos puede brindar la oportunidad de mejorar las comunicaciones, algunas familias tienen dificultades para resolver los conflictos constructivamente, llegando inclusive a la agresión física.

Las siguientes estrategias pueden ayudar en el manejo de conflictos durante los períodos de aislamiento en casa.

I. 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:

- Enfocarse en y tratar de comprender lo que el familiar está diciendo, más que buscar a rebatir sus comentarios.
- Repetir en voz alta lo que la pareja dice y preguntar si lo comprendió correctamente y así evitar malentendidos.
- 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.

II. 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:

- Establecer prioridades* — decidir a cuál de los problemas deben dirigir su atención
- Compartir ideas*- generar una lista de posibles soluciones sin juzgar la calidad de cualquier sugerencia
- 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”)

- Seguimiento*- consultar con su pareja los resultados de la solución elegida y decidir si se continúa o se modifica el plan.

III. Auto-Regulación

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

- Tomar conciencia del enojo y otras emociones como el miedo y los celos, describiéndolos sin juzgarlos.
- Más que evitar las emociones intensas, es indispensable observar y aceptar su peso o importancia cuando no se permite su expresión.
- Identificar las situaciones que probablemente causan esas emociones intensas, pues aprender a auto-regularlas puede requerir más tiempo (y ayuda profesional).
- Al disminuir la intensidad de las emociones, hacer un compromiso con usted mismo de continuar el proceso y después proponerlo a su pareja (por ejemplo, “Si

quiero mejorar la comunicación con mi pareja, me comprometo a escuchar activamente y repetir sus comentarios sin rebatirlo o ponerme a la defensiva”).

IV. Los Descansos Pueden ser Útiles

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.

- f. Regresar en el momento convenido y retomar la discusión sólo si ambos están listos.

Las parejas que tienen antecedentes recientes de violencia de pareja y/o de necesidad de servicios de consejería (por ejemplo, servicios de apoyo a víctimas, terapia de pareja) deben contar con apoyo comunitario aun durante las medidas de distanciamiento físico. Por ejemplo, los servicios de intervención en crisis, manejo de caso y consejería individual vía telefónica siguen disponibles en muchas localidades. También los servicios directos (por ejemplo, visitas supervisadas a los niños) siguen disponibles, aunque de forma limitada. La Línea Directa Nacional de atención a la Violencia Doméstica (1-800-799-7233, thehotline.org) ofrece asistencia confidencial tanto a las víctimas de violencia de pareja como a los perpetradores.

Traducción

Asociación Psiquiátrica Mexicana, AC.
www.psiquiatriasapm.org.mx