Resolver conflictos sin violencia en convivencia prolongada

Ante las situaciones actuales de salud pública, teniendo en cuenta las estrategias de control de expansión del Covid-19, nos enfrentamos ante nuevos escenarios de convivencia familiar con el propósito de aportar colectivamente a las medidas de aislamiento.

Desde el Departamento de Psicología, pretendemos ofrecer algunas estrategias que podrían ser útiles ante posibles situaciones de conflicto familiar en consecuencia de los cambios de cotidianidad a los que estamos sometidos. Es posible que se presenten roces o fricciones entre los miembros de la familia en épocas de confinamiento y situaciones de medidas extremas como las que estamos viviendo. Lo primero que debemos tener en cuenta es que, lo anterior es probable porque cada uno de nosotros(as) tiene diferentes intereses, necesidades y deseos, no somos todos iguales y ello nos hace un grupo familiar rico en recursos. En segundo lugar, es común que cada cual tenga un modo de hacer las cosas, y de hecho, podemos aprender de la diversidad de métodos. En tercer lugar, compartiremos toma de decisiones que tal vez antes no comunicábamos, y nos encontraremos con los diferentes criterios que puede presentar otros integrantes de la familia, será necesario promover espacios de acuerdo y mediación.

¿Cómo actuar ante la discordia?

La discrepancia de opiniones y puntos de vista es parte de la convivencia con otros y resulta una oportunidad de crecimiento personal, sin embargo, en ocasiones donde se trasgreden límites en el trato debemos estar alertados para identificar situaciones de agresión o violencia, ya que no sólo se manifiestan de manera física, sino también mediante palabras, gestos, actitudes, miradas, comentarios irónicos u

otros. Dichas conductas responden a emociones que no podemos controlar ante la frustración o el enojo de que el otro no nos entienda o pensar que su punto de vista no está bien fundado.

El experto en resolución de conflictos, Aldo Civico, propone 3 pasos para evitar la escalada de maltrato o violencia:

Tomar consciencia de la propia perspectiva

- Detenerse y pregntarse, ¿Qué es lo que me molesta?¿Cómo me hace sentir?¿Por qué me siento así? Estas preguntas nos permitirán visibilizar la base del conflicto.

Observar la perspectiva del otro

- Promover la empatía, es decir, ponerse en los zapatos del otro. Tratar de poner pausa a nuestros prejuicios y preguntarnos cómo verá la situación la otra persona. ¿Cómo interpretará el otro lo que estoy diciendo?

Ponerse en el lugar de un observador

- Analizar la situación desde afuera, como si fuera testigo externo del diálogo, ¿Qué consejos daría? Esto facilita tomar distancia del conflicto para poder ser más objetivos.

Estos tres puntos pueden ser excelentes herramientas para promover la solución de conflictos, no obstante, la capacidad de negociar acuerdos implica también respetar la posibilidad de que la otra persona no desee hablar aún del problema. Todas las personas presentamos diversos temperamentos, por lo tanto, presentamos distintos tiempos y modos de procesar los episodios de conflicto. Parte fundamental de negociar es aceptar los puntos en los que no se coincide y reconocer dichas diferencias. Sin duda resolver conflictos implica un trabajo difícil, no obstante, en cada una de éstas situaciones tenemos la oportunidad de aprender a

controlar nuestros impulsos, madurar emocionalmente, potenciar nuestra empatía y favorecer el pensamiento objetivo.

Ximena Hernández Lisboa
Anyelen Aliotta Allub
Departamento de Psicología
Colegio Manantial