

Abril2020

GUIA PER A LA GESTIÓ DE CONFLICTES COVID-19



www.capsiandorra.com

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n
AAD500 ANDORRA LA VELLA
T. 813 300

L'actual situació de confinament causada pel COVID ens obliga a estar **en contacte gairebé constant amb els nostres familiars o persones amb les que convivim** per un període de temps que, a dia d'avui, encara és incert.

Cada **individu**, degut a la incertesa causada pel COVID, ja pateix un conjunt de conseqüències emocionals derivades de la crisi (problemes econòmics, salut de familiars, pors o angoixa, frustració) i del confinament (avorriment, irritabilitat, angoixa, etc.).

La suma de totes aquestes circumstàncies condicionen el nostre estat d'ànim i poden afectar a l'actitud i les interaccions amb la resta de persones amb qui convivim de manera estreta i continuada, fent que apareguin **conflictes**.

No hem d'entendre l'aparició del conflicte com quelcom negatiu. D'entrada només és una situació en la que dues o més persones presenten interessos/opinions diferents. Els conflictes formen part de les nostres relacions.

Així doncs, si els conflictes no són ni bons ni dolents, que és el que genera la GUERRA a casa? **LA FORMA EN COM GESTIONES AQUEST CONFLICTE.** Els conflictes ben gestionats produeixen canvis positius en el creixement personal i les relacions, mentre que mal gestionats generen distanciament i ressentiment.

COM PREVENIR ELS CONFLICTES?

A continuació us presentem diferents recomanacions per tal de **PREVENIR L'APARICIÓ DE CONFLICTES** durant la convivència:

1. COMUNICA'T. És molt important que aprenguis a expressar les teves necessitats i opinions sense esperar que les persones amb les que convius les “esbrinin”. La comunicació **CLARA I TRANSPARENT** et pot ajudar a eliminar la majoria de conflictes encoberts.

- **NO:** *Avia'm si se li acut estendre la rentadora, que sempre ho faig jo.*
- **SI:** Fill, podries estendre la rentadora abans de sopar si us plau?



2. ORGANITZEU: La distribució habitual de les **TASQUES I RESPONSABILITATS DOMÈSTIQUES** es veurà segurament modificada pel confinament. Redistribuiu les tasques d'una forma ajustada a la nova situació. No espereu a que els altres se n'adonin d'un problema o necessitat; expresseu el que creieu convenient. Fer un **HORARI DE TASQUES** pot resultar una molt bona idea.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MARE					
PARE					
FILL					

3. REUNIÓ FAMILIAR: Trobeu un espai per parlar de manera habitual, sense distraccions com el mòbil o la televisió, de com està anant la **CONVIVÈNCIA**, quines tensions es detecten i quines són les possibles vies per resoldre-les.

- Procureu fer **REUNIONS PERIÒDIQUES** (diàries) per tal de revisar i valorar com està funcionant la convivència. Procureu que s'hi involucrin tots els membres de la llar, per tal d'implicar-se.
- **COMPLEIX** la teva part dels pactes.
- Si els demès no compleixen la seva part, espereu a la reunió familiar per poder expressar les **DESAVINENCES**. Millor no fer-ho en calent.



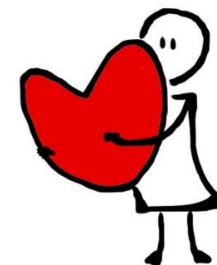
4. CUIDA'T: Necessites moments per cuidar-te a tu mateix i seguir agafant forces durant la convivència. Cerca **ESPAIS DE DESCANS**. Pot ser útil pactar alternar-vos amb la parella o un altra persona que visqui amb vosaltres per tenir petites estones i espais de privacitat i tranquil·litat, on cadascú es pugui aïllar una estona. Però és important que aquest repartiment sigui equitatiu perquè no generi més tensió en l'altre.

5. MANTENIU CONFORTABLE EL VOSTRE ENTORN. Aspectes com el desordre o el soroll excessiu poden contribuir a augmentar el malestar i la tensió, i fer esclatar el mal humor, especialment si l'espai disponible no permet una certa distància. Manteniu l'espai tan net i endreçat com sigui possible. Penseu que les necessitats dels altres poden ser diferents de les vostres, així com la seva percepció del que és confortable. De nou, és important parlar amb l'altre de com volem mantenir l'espai, però essent conscients d'aquestes diferències que cal respectar.



6. CUIDA LES RELACIONS:

- Mostra sovint el teu **AFFECTE** als membres de la teva llar.
- Procura també en mostrar-te **agraït/da** quan col·laboren o t'ajuden amb alguna cosa.
- Establiu **TEMPS D'OCI COMPARTIT**. Cerqueu activitats divertides i/o que generin benestar compartit, com cantar plegats, veure una pel·lícula junts, etc. Sigueu creatius!



7. FLEXIBILITAT: Sigues flexible i comprensiu/va amb les persones amb qui convius. Recorda que esteu vivint circumstàncies excepcionals.



COM RESOLDRE UN CONFLICTE?

Si els conflictes ja s'estan donant, podeu fer servir un seguit **D'EINES** que ens permetran afrontar-los amb millors perspectives de resolució:

- 1.** És molt important aprendre a **IDENTIFICAR EN QUINS MOMENTS** estem raonables i en quins moments no atenem a raons. En els primers es pot parlar, en els segons és millor separar-se i buscar un moment més propici per a buscar solucions. *(Veure apartat Autocontrol p.9)*
- 2. BUSCA UN MOMENT** per parlar de temes que generin conflicte que vagi bé a l'altre. No assumeixis que perquè a tu et va bé parlar ara per l'altra és també el millor moment.
- 3. Practica L'EMPATIA I LA COMPRESIÓ:**
 - Recorda que tots esteu passant per la **MATEIXA SITUACIÓ**, i que cada membre de la família pot tenir la seva pròpia manera de reaccionar.
 - Escolta intentant esbrinar què necessita l'altre. Sigues un **BON OIENT**.
 - Abans de parlar tu, **PREGUNTA** si hi ha alguna cosa més que voldria afegir.



4. CENTRA'T EN EL PROBLEMA, NO EN LA PERSONA.

- Un cop us trobeu asseguts/des parlant d'un problema o discrepància, centra't en **DEFINIR EL PROBLEMA** i **DEMANAR-LI UNA SOLUCIÓ**, en comptes de desacreditar l'altre.
 - **SI:** *Vull que cada dia rentis tots els plats perquè no quedin d'un dia per l'altre.*
 - **NO:** *Ets un descuidat.*
- Per a que l'altra persona entengui el problema, centra't en explicar-lo objectivament i en explicar com et **SENTS** davant del problema.
 - **SI:** *Cada cop que deixes els plats sense rentar, em sento desbordat perquè em causa desordre.*
 - **NO:** *No col·labores amb res, ho deixes tot fet de qualsevol manera.*
- Centra't en el **PROBLEMA ACTUAL** i no treguis temes passats que no ajudaran a resoldre el que ara us preocupa.

5. Fixa't en el que dius, però també en **COM HO DIUS** (gestos, expressió facial...).

6. Fes **PREGUNTES OBERTES**: *Què voldries que fos diferent? Com et sents?* I evita les preguntes tancades com *"Et sents trist?"* i culpabilitzadores com *"Per què no has fet?"* o *"Qui ha fet això?"*.

7. Quan estiguis a punt de formular una queixa, intenta canviar-la per una **PROPOSTA**.
8. Identifica la **FONT DEL CONFLICTE**: l'estrès ambiental, la situació de confinament, diferències en la percepció dels objectius i expectatives, rols sense definició clara, manca d'informació que comporta interpretacions errònies...
9. **CUIDA'T A TU MATEIX**. Dedicar temps a l'autocura és prioritari en aquests moments. Pensa i planifica activitats que faràs per estar bé, i sigues conscient que és la teva responsabilitat gestionar les teves emocions estressants. El teu benestar aportarà benestar als demés.
10. Sigues conscient de quan **T'ESTÀS ALTERANT**, i tingues preparades estratègies per aturar-ho. No deixis que el mal humor o l'enuig et dominin. (*Veure apartat Autocontrol p.9*)
11. Posa-hi **PERSPECTIVA**. Pensa en el després: *com voldries recordar en el futur aquest temps que esteu passant? Com us afecten les baralles i discussions? Què creus que us aportarà la situació actual? Com us enriquirà a nivell individual i de la relació?*
12. Parleu amb les altres persones amb les que conviviu d'aquests temes. Podeu proposar una **PLUJA D'IDEES PER TROBAR SOLUCIONS**. Algú pot encarregar-se de fer una llista o registre de les idees sorgides.

AUTOCONTROL: COM PUC EVITAR ESCLATAR DAVANT UN CONFLICTE

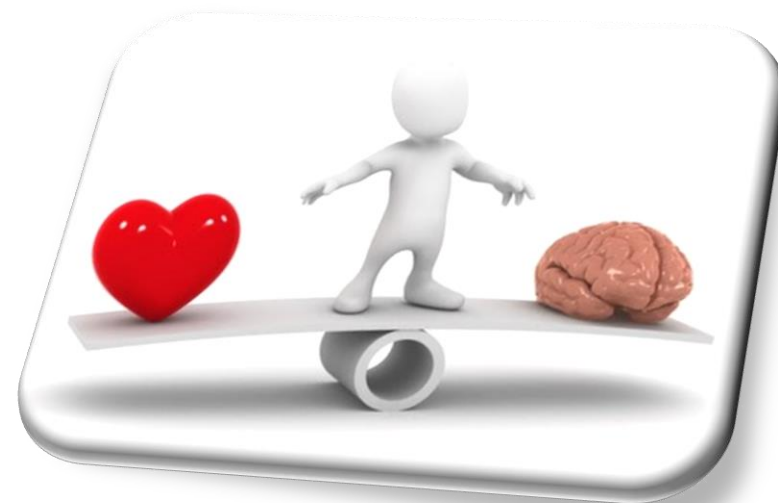
Podríem descriure l'autocontrol com la *capacitat que tinc per no perdre el control en situacions de malestar, malentès o tensió*.

Per **MILLORAR** la teva capacitat d'autocontrol:

1. És imprescindible que siguis tu qui considera que **TENS UN PROBLEMA** de pèrdua de control.
2. És necessari que estiguis **MOTIVAT**, que tinguis ganes d'intentar fer quelcom per millorar la teva capacitat d'autocontrol.
3. Cal que siguis **CONSTANT I PERSISTENT** en les tècniques, tot requereix pràctica.

Són necessaris **3 PASSOS** per adquirir autocontrol:




1. Avaluat primer el teu **PROCÉS** de pèrdua de control.
2. Coneix **MÈTODES** i eines per aplicar-lo.
3. Posa-ho en **PRÀCTICA**.



AVALUA EL TEU PROCÈS DE PÈRDUA DEL CONTROL

Identifica de quines formes perds tu l'autocontrol. Per a fer-ho és important que et centris en 3 aspectes:

- Què **NOTES AL TEU COS** quan estàs a punt de perdre el control? Centra't en totes aquelles aparicions físiques abans de perdre el control com per exemple, tensió corporal, calor a la cara, suor a les mans, respiració, pressió al cap, mossegar-se les ungles, etc.
- Què **PENSO** abans de perdre el control? Quins són els pensaments que tens? Com apareixen aquests pensaments?
- Què **FAIG** quan perdo el control? Per exemple, crido, amenaço, trenco coses, insulto, provocho, retrets, etc.

QUÈ NOTO	QUÈ PENSO	QUÈ FAIG
		

Així doncs, te n'hauràs adonat que qualsevol procés de pèrdua de control comença amb unes **sensacions físiques**, immediatament comencen a sorgir **pensaments negatius** i amb la continuïtat d'aquestes sensacions i pensaments cada cop és major la teva alteració i nerviosisme. Arriba doncs **l'explosió** de crits, insults, etc. Tenir clar el teu procés de pèrdua de control t'ajudarà a saber en quins **moments** actuar.

MÈTODES I EINES PER MILLORAR L'AUTOCONTROL

Cada cop que tinguis una situació de possible pèrdua de control posa en pràctica una **tècnica diferent** i després analitza quina pot ser més útil per a tu. Tingues paciència i no esperis solucions màgiques però tingues en ment aquestes possibilitats que et podrien ser útil.

TÈCNICA DE RESPIRACIÓ PROFUNDA

1. Inspira profundament mentre comptes mentalment fins a 4.
2. Mantingues la respiració mentre comptes mentalment fins a 2.
3. Deixa anar l'aire mentre comptes mentalment fins a 6.
4. Repeteix el procés anterior.

TÈCNICA DEL VOLUM FIX

Quan una persona està tensa tendeix a pujar el volum de veu. Això provoca, que alhora, l'altra persona també l'elevi un punt per sobre. Així, comença un **cercle viciós** que acaba amb crits, sense escoltar i sense ser escoltat.

Som conscients de quan augmentem el to de veu perquè sentim tensió al coll, pressió al cap, etc. Quan te n'adonis d'aquest fet, **baixa el volum i quedar-te estàtic en un volum normal**. Inconscientment l'altra persona tendirà també a baixar-lo. Arribant doncs a igualar-lo amb el teu.

TÈCNICA DEL TEMPS FORA

És una tècnica senzilla. En el moment que existeix una situació tensa i sents com el teu cos, pensament i actes evidencien que estàs a punt de perdre el control, activaràs la tècnica.

Senzillament, pararàs i **sortiràs un moment del lloc** on s'estigui donant el conflicte. En aquest període breu de temps cercaràs una forma de **disminuir** el teu nerviosisme (relaxació, respiració, etc.). Quan notis que ja ha disminuït la teva tensió, **tornes al lloc** per intentar resoldre el conflicte amb calma.

AUTOVERBALITZACIONS

Hem vist que en el procés de pèrdua de control, pel nostre cap sorgeixen pensaments negatius. Aquests poden ser paraules o frases que se'ns repeteixen o a través d'un monòleg intern en el que ens anem donant més motius de tensió.

Quan ens adonem de que ens estem donant indicacions que ens creen més alteració i no ens deixen veure altres alternatives, podem frenar aquests pensaments a través d'auto verbalitzacions. Les auto verbalitzacions són **frases breus o paraules que et diràs mentalment** amb intenció de frenar els pensaments de tensió i poder atorgar-te la possibilitat de controlar les reaccions.

Exemples **d'auto verbalitzacions tranquil·litzadores** poden ser: *Calma, Relaxa't, No val la pena, Ara no ho aclariré millor em tranquil·litzo i després parlem, És normal que estigui nerviós, Respira.*

Exemples **d'auto verbalitzacions de control** poden ser: *Sóc capaç de controlar-me, No deixaré que això em domini, Puc dominar aquesta situació, Mantingues el volum.*

TÈCNICA DEL PENSAMENT POSITIU

Cada cop que te n'adonis de que tens un pensament negatiu centrat en el fracàs, odi a altres persones, etc. **CANVIA'L**:

PENSAMENTS NEGATIUS	PENSAMENTS POSITIUS
<i>Sóc un desastre...</i>	<i>Sí que puc superar aquesta situació...</i>
<i>No puc suportar-lo ...</i>	<i>Si m'esforço, tindrè èxit...</i>
<i>Estic desbordat/da...</i>	<i>Atabalar-me no facilitarà les coses...</i>
<i>Tot sortirà malament...</i>	<i>Això no ha de ser tan terrible...</i>
<i>No puc controlar aquesta situació...</i>	<i>Segur que ho aconseguiré ...</i>
<i>Ho fa expressament...</i>	<i>Estar enfadat/da no m'ajuda...</i>

PREVENCIÓ

La prevenció, en referència a l'autocontrol, està enfocada a crear en tu una capacitat de **relaxació**. La capacitat de relaxació d'un mateix és molt **personal** i has d'aconseguir esbrinar quines eines et poden ser útils a tu.

Recorda que així com l'autocontrol l'has de posar en pràctica en situacions de tensió, la relaxació l'has de posar en pràctica en moments de no tensió, en llocs tranquils i que t'aportin calma.

Així et proposem un seguit de **recomanacions**:

- Pràctica loga.
- Música relaxant.
- Passejos per la muntanya, platja o llocs de poc trànsit.
- Banyes o dutxes relaxants.
- Sauna o jacuzzi després d'una activitat esportiva.
- Afició relaxant: pintar, jardineria, nedar, cantar, puzles, tocar un instrument musical, llegir, escriure.
- Massatges.
- Ordenar fotografies.
- Realitzar tasques manuals: col·leccionismes, mecànica, maquetes, etc.

T'adjuntem, a més, unes **guies de relaxació i respiració**.

- **Adults:** <https://capsiorra.com/noticies/caixeta-deines-amb-tecniques-de-relaxacio-i-respiracio/>
- **Nens i adolescents:** <https://capsiorra.com/noticies/caixeta-deines-amb-tecniques-de-relaxacio-per-nens-i-adolescents/>

POSA-HO EN PRÀCTICA

Hauries de posar en pràctica, una a una, les tècniques recomanades juntament amb els recursos que tu ja tinguis. Quan ho facis tingues en compte **analitzar el resultat**.

QUÈ HA PASSAT? <i>Descriu la situació tensa</i>	COM HE REACCIONAT? <i>Tècnica que he utilitzat i moment</i>	M'HE CONTROLAT? <i>Funciona SI/NO</i>

FONTS CONSULTADES

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (2020). *Guia per a la gestió de les relacions i la convivència durant el confinament per l'epidèmia del COVID – 19.*

Araújo López, I. (2005). *Manual de autocontrol.* Centro de atención al Menor Alborada.