



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

GUIA PER A LA GESTIÓ DE LES RELACIONS I LA CONVIVÈNCIA DURANT EL CONFINAMENT PER L'EPIDÈMIA DE COVID-19

ABRIL DE 2020

INTRODUCCIÓ



L'actual situació de confinament causada per l'aparició del coronavirus 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.

A aquesta incertesa es sumen els efectes emocionals intensos relacionats amb diverses preocupacions derivades de la crisi: la salut dels familiars, els efectes a l'economia domèstica deguts a la interrupció del treball, la frustració per projectes fallits, ja siguin laborals o de lleure... I a més, l'obligació de quedar-se a casa provoca altres efectes com l'avorriment, l'ansietat, la irritabilitat, la desesperança o la sensació d'aclaparament per no poder sortir al carrer.

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.

El conflicte no és bo ni dolent; forma part de les relacions. I pot estar ben o mal gestionat. Els conflictes ben gestionats produeixen canvis positius en el creixement personal i les relacions, mentre que mal gestionats generen distanciament i ressentiment.

Amb aquesta guia volem compartir amb la ciutadania un seguit de consells per tal de prevenir els conflictes i resoldre's arribat el cas, tenint en compte les actuals circumstàncies excepcionals. Tant de bo aquestes pautes puguin ajudar a la convivència i bon enteniment de les famílies i persones que comparteixen llar, millorant el seu humor i predisposició, i la seva qualitat de vida.

***Secció d'Alternatives per a la Resolució de Conflictes (ARC)
i Junta de Govern del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC).***



1.1. Convertiu la necessitat en una oportunitat

Aquesta pot ser una oportunitat per gaudir i enriquir la vostra vida familiar. Podeu aprofitar l'abundància de temps compartit a la que les circumstàncies us han abocat per:

- Tenir una **comunicació de més qualitat** amb els pares, fills/es, companys/es de pis...
- Tractar qüestions que tenen a veure amb la **convivència** i havíeu estat postergant.
- Apropiar-vos més als fills/es **adolescents** i obrir un temps per "converses de grans".
- Parlar de l'actual situació i **compartir** el que us preocupa.
- **Planificar** millor el temps present i el futur.
- Fer un **diari del confinament** per coronavirus que us permeti compartir sensacions i emocions i, més endavant, recordar aquests moments tan diferents.

1.2. Organitzeu-vos

Fins ara, en el nostre dia a dia hi havia una estructuració de la convivència que amb el confinament ha variat totalment. Això suposa haver de consensuar i pactar una sèrie de canvis. I no n'hi ha prou amb posar-hi bona voluntat, sinó que cal trobar la millor manera d'abordar explícitament totes les qüestions que tenen a veure amb la convivència, per prevenir conflictes i malentesos.

- **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.
- **Intenteu establir-hi uns dies** i rutines fixes per fer-ho.
- **Creeu "assemblees"** en les que poder revisar i valorar com està funcionant l'organització, així com posar en comú idees i suggeriments, organitzar horaris i activitats pels propers dies, i plantejar situacions a millorar. Doneu veu a tots els membres parlants de la família per ajudar a que es sentin més integrats i tinguin una actitud més implicada i col·laboradora. Es poden establir assemblees un cop al dia, aprofitant els àpats, per exemple. Sempre quedant clar que les decisions finals les prendran els pares i mares. Es tracta de que aquesta assemblea ens serveixi per recollir una llista d'activitats individuals, en grup, de treball educatiu, lúdiques i de tasques de la llar, per poder distribuir-les en franges horàries.

- 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 cregueu convenient, deixant-ho clar des del començament.
- Fer un **horari** de tasques pot resultar una molt bona idea. En aquests horaris s'ha de deixar clar que a part dels "**espais de descans**", els pares/mares tenen "**espais de treball**", amb trucades i videoconferències. A l'inici pot semblar divertit i els infants i adolescents ho agafen amb molta alegria. Però aquesta actitud pot convertir-se en desmotivació quan s'entra en la rutina i es comencen a veure les dificultats reals al nostre entorn, davant la manca de novetats, activitats i la varietat d'estímuls i persones a la que estem acostumats, el que pot incidir en l'estat anímic i l'augment de conflictivitat.
- Per superar els moments de cansament i desànim i millorar la cohesió familiar, assegureu-vos de fer un pla conjunt en el que tots, **adults i petits**, hi hagin participat. Se sentiran més implicats per a complir-lo.

1.3. Cuideu l'entorn de convivència

- 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, però sense obsessionar-vos. Penseu que les necessitats dels altres -parella, nens, nenes i adolescents- 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.
- Cerqueu "**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. Feu-los respectar i respecte el de les altres persones.

1.4. Cuideu la relació i la comunicació amb els altres

- **Transmeteu agraïment** per la col·laboració. A mesura que les altres persones compleixin les tasques acordades, enrecordeu-vos de mostrar gratitud i estima pel fet que l'altre hagi dut a terme la seva part. Això és especialment efectiu amb els nens i nenes, tot i que és important aplicar-ho també als adults.
- **Gestioneu bé les desavinences.** Si l'altre no està complint la seva part, espereu la propera reunió en què teniu previst parlar de les tasques. És millor deixar passar un temps raonable, per exemple, unes hores, ja que "en calent" les coses acostumen a veure's més greus del que són.
- **Compleix la teva part** del tracte. És una gran manera de cuidar la relació.
- **Sigueu flexible i comprensiu/va** amb les persones amb qui conviu. Recorda que esteu vivint circumstàncies excepcionals.
- **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!
- **Penseu estratègies per "posar-hi pau".** Deixar de discutir i proposar una activitat sol ser una bona sortida quan es percep que puja la tensió entre tots i esclata o es preveu que esclatarà una discussió o una baralla. En aquestes ocasions, pot ser bo trencar la rutina o el pla establert. De nou, penseu en les circumstàncies excepcionals que vivim i sigueu flexibles.
- En el cas dels **adolescents i preadolescents**, serà convenient **animar-los a mantenir-se comunicats de forma saludable** amb els seus iguals no només a través de videojocs, sinó també amb videotrucades i d'altres canals com els que han habilitat diversos centres educatius. I tractar d'implicar-los al màxim en tots els plans familiars per evitar "l'atrinxerament" a la seva habitació i facilitar la comunicació amb els membres de la família.



1.5 Recomanacions especials pels que viuen amb infants

- Quan apareix el malestar en les criatures, les queixes, les **enrabiades**, etc., cal acompanyar aquest malestar de forma empàtica i sense contagiar-se del seu mal humor. Cal tolerar el malestar dels nens i les nenes i deixar que l'expressin, acompanyant-los des d'una posició tranquil·la i contenidora.
- **Dialogueu i raoneu** quan els infants es mostrin raonables i, en canvi, treballeu amb actituds i comportaments tranquils quan estiguin molt emocionats i poc disposats a raonar.
- En les **discussions entre germans**, val la pena no adoptar la posició de jutge que ha de decidir qui té la raó, sinó la d'un mediador que els ajudi a buscar sortides al conflicte, si cal separant-los durant un temps fins que se'n pugui parlar.
- Un dels elements de conflicte més freqüents té a veure amb l'ús de **videojocs**, xarxes i tecnologia. Cal regular el seu ús de forma integrada amb la resta d'activitats del dia. No es tracta tant d'establir un horari estricte, sinó de vincular el seu ús al compliment de certes responsabilitats. Una bona manera de fer-ho és distingir **quatre espais diaris**:
 - un per fer **feina** (higiene personal i col·lectiva, ordre, feines de l'escola o l'institut, col·laboració a casa...),
 - un segon espai d'**activitats conjuntes** amb la resta de la família en les que tots i totes deixeu de banda les tecnologies (per exemple, en les hores dels àpats o en altres activitats comunes com mirar una pel·lícula o jugar a alguna cosa plegats),
 - un tercer espai per **dormir** (unes 8 hores per als adolescents i fins a 12 hores pels més petits),
 - i un quart espai **disponible** en el que el propi nen/a o adolescent pot gestionar per sí mateix l'ús que en fa, amb l'única salvetat d'assegurar-nos que els continguts als que tingui accés, tant de jocs com de xarxes, siguin adequats a la seva edat i, també, que es respectin unes pauses mínimes cada hora.
- Amb l'infància i l'adolescència cal no perdre de vista que, tot i que pactem i intentem arribar a acords, els responsables de marcar les directrius i **els qui tenen la darrera paraula són sempre els pares**.



COM ABORDAR ELS CONFLICTES QUAN ES PRODUEIXEN

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

- 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.
- 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.
- **Practica l'empatia i la comprensió:**
 - 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.
 - Abans de parlar tu, pregunta si hi ha alguna cosa més que voldria afegir.
- **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 una solució al mateix, en comptes de desacreditar l'altre. Per exemple, és molt millor dir "Vull que cada dia rentis tots els plats perquè no quedin d'un dia per l'altre" que dir "Ets un descuidat".
 - Una altra manera de posar la responsabilitat en el problema és culpar al virus de la situació d'estrès que els membres de la relació estan vivint.
 - Centra't en el problema actual i no treguis temes passats que no ajudaran a resoldre el que ara us preocupa.
- **Fixa't en el que dius, però també en com ho dius** (gestos, expressió facial...).
- **Fes preguntes obertes:** Què voldries que fos diferent? Com et sents? I evita les tancades com "Et sents trist?" i culpabilitzadores com "Per què no has fet?" o "Qui ha fet això?".
- Mai oblidis que **l'experiència del que ha passat és subjectiva** i reflecteix les teves percepcions, interpretacions i sentiments.

- Quan estiguis a punt de formular una **queixa**, intenta canviar-la per una **proposta**.
- **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...
- **Cuida't a tu mateix.** Dedicar-hi 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.
- **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.
- **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?
- **Parleu** amb les altres persones amb les que conviu 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.

2.1. Si ja hi havia tensió o problemes abans del confinament...

- **Establiu uns mínims de convivència.** Per exemple, quins àpats o quines activitats es poden fer junts, o qui farà diferents tasques com netejar, cuinar, etc.
- **Acordeu mostrar-vos cordials**, amb especial atenció a la comunicació no verbal, és a dir, no només al que dieu sinó també a com ho dieu.
- **Feu explícit que esteu en una situació de més vulnerabilitat** que de costum i, per tant, més fàcilment activats.
- **Trieu el vostre lloc individual** i activitat en solitari per relaxar-vos, per tal que la pugueu fer quan noteu tensió. I respecte que quan els altres també es vulguin separar.
- **Autoobserva't.** Quines coses fas que poden contribuir al conflicte i quines podries fer per a mitigar-lo?
- **Si hi ha conflictes de parella previs**, aquest probablement sigui un mal moment per tractar de resoldre'ls. Si en una situació de convivència normal no s'han resolt, en la situació de tensió actual serà encara més difícil. No és que no se'n pugui parlar, però en una situació de bloqueig el millor és deixar-ho en suspens fins que la situació es normalitzi i, si és necessari, buscar l'ajuda d'un/a especialista per resoldre el conflicte.

3

QUAN BUSCAR AJUT PROFESSIONAL?

3.1. Davant d'una situació de possible separació

En el cas que un o ambdós membres de la parella hagi decidit separar-se i trobeu difícil mantenir converses constructives per elaborar un pla de parentalitat (com organitzareu la cura dels fills i filles després de la separació, com consensuareu decisions sobre temes de salut, educació, etc.) o acordar temes relacionats amb l'ús del domicili familiar, el patrimoni o deutes, és recomanable buscar l'ajut d'una persona medidora. El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya posa a la vostra disposició un [servei d'informació medidora gratuït](#).

3.2. Davant de situacions de violència masclista

- És essencial diferenciar les situacions de conflicte de les de violència masclista, on no és possible la mediació. Davant el mínim dubte, pots dirigir-te al telèfon **900 900 120**, que atén les 24 hores i en molts idiomes diferents. També pots obtenir informació per a la [detecció](#) i actualització dels [serveis](#) per part de les institucions especialitzades.
- Si has estat agredida o, com a veïnatge o familiar, creus que s'està produint una agressió, truca al **112** (emergències mèdiques i cossos i forces de seguretat).
- L'Ajuntament de Barcelona també disposa d'un servei d'atenció als homes, per tal que puguin [detectar la situació](#) i [demanar ajut](#).
- El paper de les persones properes (familiars, veïnatge, comunitat) resulta essencial en aquestes situacions, i també tenir en compte les recomanacions que molts organismes estan elaborant en aquests dies. Tothom és clau en l'abordatge de les violències masclistes.

I recorda que el **COPC** compta amb un telèfon d'assessorament psicològic davant el malestar emocional causat per la pandèmia i el confinament:

649 756 713.

