

# La UPRL informa

## GESTIÓN DE CONFLICTOS EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO

La convivencia en esta época de confinamiento se puede volver difícil en estos momentos de estrés general y frustración por no poder salir, pasear y relajarnos con la naturaleza.

Es importante aumentar el nivel de autoconciencia personal en estos momentos tan especiales. Las técnicas básicas para estar más presentes se han especificado en notas informativas previas: *Mindfulness en confinamiento: I introducción*; *Mindfulness en confinamiento: II ejercicios* y *Gestión del estrés: la práctica del body-scan*.

La clave previa para afrontar un conflicto va a estar en:



1. No tomarlo como un ataque personal
2. Ser consciente que la otra parte está expresando una demanda o una intención que puede ser difícil de comprender
3. No implicarse en las emociones de la otra persona
4. Buscar la objetividad

El requisito previo para actuar está en ser capaz de mantener la calma. Se trata de ser consciente de las propias reacciones por diversos medios:

1. Controlar la respiración: dividir la atención entre la comunicación y la sensación del aire al entrar y salir.
2. Estar “con los pies en el suelo”: firmemente arraigado en la sensación de la planta de los pies en el suelo, abrirse a la sensación física del cuerpo. Se trata de activar el sistema prefrontal frente al sistema límbico.
3. Intentar mirar nuestro estado de activación emocional: la aparición de las emociones es algo muy rápido y automático. Con solo observarnos ya hemos logrado distanciarnos de la emoción predominante. Aquí puede ser muy útil etiquetar nuestro estado de ánimo; frustrado; enfadado; alerta; miedo; “esto es injusto”; etc.

En los primeros momentos de la conversación es importante definir las reglas del juego: no vamos a aceptar insultos o tonos elevados de voz. Se pueden verbalizar las apelaciones a una conversación calmada y sin gritos. El momento inicial de la comunicación es clave para intentar desde el primer momento desescalar el conflicto.

En el caso de no poder afrontar la conversación es útil desviar el tema de conversación para lograr una comunicación eficaz, aunque sólo se traten temas triviales o neutrales. Podemos aplazar la

# La UPRL informa

discusión acusando recibo del mensaje propuesto por la otra parte y aprovechar el intercambio para reforzar el vínculo entre los participantes.

En ocasiones puede ocurrir que nos sintamos ofendidos y lleguemos a un estado de shock. La confusión, desorientación se manifiestan, por ejemplo, cuando perdemos el hilo al hablar. En este tipo de situación es legítimo hacer una pausa y abandonar la estancia. Tomarse un tiempo para recobrar y activar el modo “observador” al que hacíamos referencia al comienzo del texto.

Tras una experiencia de conflicto puede ser útil procesar el incidente con distintas estrategias:

1. Hablar del incidente con otra persona: ventilar y compartir los sentimientos y experiencias con alguien de confianza.
2. Escribir lo sucedido con detalle, plasmando las emociones y frustraciones.
3. Moverse, hacer ejercicio o algún estiramiento. Va a cambiar el foco de atención de lo interno a lo externo. Mirar por la ventana también puede ayudar a exteriorizar nuestra atención.
4. Finalmente, si procede, puede intentar aprender de la experiencia. ¿Qué he aprendido de esta situación? ¿Cómo puedo reaccionar mejor la próxima vez?

Intentar siempre ser positivos en estas situaciones: unas veces se gana y otras se aprende.