



# Gestión de la convivencia CON INTELIGENCIA EMOCIONAL



**CAMBIAR PARA  
CRECER**  
CHANGE AND  
GROW

La obligación de quedarnos en casa hará que nos tengamos que esforzar para gestionar una convivencia, ya compleja en circunstancias normales, que ahora se agrava por la cantidad de horas que vamos a convivir





**CAMBIAR PARA  
CRECER**  
CHANGE AND  
GROW

[cambiarpararecer.com](http://cambiarpararecer.com)  
[cpc@cambiarpararecer.com](mailto:cpc@cambiarpararecer.com)  
[@CambiarCrecer](https://www.instagram.com/CambiarCrecer)



# Gestión de la convivencia

Prado Aragón de CpC | Cambiar para Crecer

## PONGÁMONOS EN SITUACIÓN

Desde que ha comenzado el siglo XXI todo ha ido muy rápido y poco a poco hemos entrado en la sociedad de la prisa, de la ausencia de paciencia, de querer tenerlo todo ¡ya! y en muchos casos ¡conseguirlo! Pero, de repente, nos ha llegado algo con lo que no contábamos, algo que ha hecho que todo, sí TODO, se pare en seco. Y no es una metáfora.



La crisis del coronavirus ha hecho que el ritmo que

llevábamos hasta este momento se paralice de un día para otro. Nos ha dejado sin los planes para las próximas vacaciones, sin las celebraciones de cumpleaños familiares, sin muchísimas cosas, y sobre todo con una gran incertidumbre que nos genera miedo y ansiedad. Ahora echamos de menos las rutinas, esas de las que tanto nos quejábamos. Ahora estamos descubriendo lo necesarias que son, porque al desaparecer de forma tan repentina nos han situado en un escenario al que no hemos tenido tiempo de adaptarnos.

La **obligación de quedarnos en casa** hará que nos tengamos que esforzar para gestionar una convivencia, ya compleja en circunstancias normales, que ahora se agrava por la cantidad de horas que vamos a convivir y que no estábamos acostumbrados a compartir. Y seguramente **descubriremos cosas maravillosas** de nuestros familiares, pero también otras que no nos gusten tanto. Por eso vamos a compartir aquí cómo podríamos organizarnos para tratar de convivir de la mejor manera posible, y resolver los conflictos que puedan surgir con mucho amor.





## PROBLEMA O CONFLICTO



Antes de comenzar, vamos a ver qué diferencia hay entre un conflicto y un problema, así sabremos a qué nos enfrentamos en cada momento:

- el **Conflicto** aparece cuando, frente a una misma situación, las personas tienen puntos de vista distintos.
- el **Problema** surge cuando la situación a la que nos enfrentamos, en este momento, no tiene solución.

Vamos a centrarnos en los conflictos que, en estos días, nos vendrán de la mano de tres de las **emociones básicas**: el enfado, el miedo y el asco.

El **enfado** te dice que alguien se ha saltado tus límites, así que quizás sea el momento de revisar dónde los tienes puestos... ¡tú decides!

El **miedo** te informa de que te faltan recursos para enfrentarte a la situación que se acaba de producir. Las tres formas en las que reaccionamos ante ese miedo es paralizándonos, huyendo o atacando... ¡tú decides!

El **asco** o lo que es lo mismo, rechazo e intolerancia, te avisa de que la situación ante la que te encuentras no es acorde a tus valores o creencias. ¿Cuán to tiempo hace que no revisas tus valores y creencias? Pues ya sabes, solo tú decides.





# CÓMO AFRONTAR LOS CONFLICTOS QUE SEGURO SURGIRÁN

## 1. “Aíslate” para no dañar ni dañarte

¡Sí! Has leído bien, en el momento álgido del enfado nuestra capacidad de razonar desaparece. Es imposible pensar con claridad, así que la mejor opción es “aislarte”. Trata de encontrar un rincón tranquilo dentro ese aislamiento forzoso que todos estamos viviendo. Así podrás calmarte para no decir cosas de las que luego te arrepientas o que empeoren la situación. Una vez consigas calmarte podrás pensar y dialogar para que todo sea más fácil.

## 2. No confundas el ser con el hacer

Fundamental a la hora de resolver un conflicto de forma ecológica es diferenciar a las personas de sus conductas. Lo que implica que debes centrarte en el hecho que ha causado el conflicto, no en la persona. Este enfoque cambiará totalmente la argumentación, y la otra persona no se sentirá atacada directamente, lo que seguramente acabaría dañando la relación o peor aún, generando heridas emocionales en los implicados.

## 3. Trata de buscar puntos de encuentro

No te centres exclusivamente en tu punto de vista, escucha los puntos de vista de la otra persona y trata de comprender la intención de su acción, no el resultado que se obtuvo. Esto te sorprenderá en muchas ocasiones.

## 4. No traigas conflictos anteriores, enfócate en la situación actual

El traer antiguos conflictos no va a mejorar la situación sino todo lo contrario, así que lo que harás será poner en peor disposición a la otra persona que interpretará que se le están haciendo otra vez viejos reproches. Analiza el conflicto actual y habla con lenguaje claro centrándote en las posibles soluciones y proponiendo acciones para resolver la situación.

## 5. Abre tu mente, sé tolerante

En muchas ocasiones no somos conscientes del abanico de posibilidades que hay ante ciertas

situaciones porque desde siempre las hemos gestionado de la misma manera y sin darnos cuenta tenemos comportamientos intolerantes. Ábrete a la escucha y a los argumentos de tu interlocutor aunque sea más joven e inexperto tú, seguro que en muchas ocasiones te va a sorprender.

## 6. Reconoce si has cometido algún error

Sin pudores, todo lo contrario, pide disculpas si lo consideras necesario, eso será un gran ejemplo para tu interlocutor. En la resolución de conflictos no hay vencedores y vencidos, todo lo contrario, si la situación se gestiona bien las relaciones acaban fortalecidas.

## 7. Relativiza

De esa manera quizás te des cuenta de que ciertos conflictos son una oportunidad para conocer más profundamente a la otra persona y que puedan producirse cambios no solo en ella, sino en ti también.

## 8. Llegar a un acuerdo

En los conflictos, tanto lo que lo genera como la solución es una cuestión compartida por ambas partes. Si ambas partes se comprometen a implicarse en la solución, en lugar de hacerse reproches mutuos, todo será más fácil y seguro que se llegará a un acuerdo beneficioso para todos.

## 9. Actúa siempre desde el amor

Recuerda que las personas con las que puedas tener un conflicto en este tiempo serán las personas a las que seguramente más quieras en tu vida, por eso te recomendamos que antepongas el amor ante cualquier situación y, aunque sea difícil, cuando surja el conflicto te guardes unos momentos para reflexionar sobre si realmente merece la pena enfadarse tanto, en las consecuencias que puede traer asociadas ese conflicto y que desde el amor todo tiene solución.





**CAMBIAR PARA  
CRECER**  
CHANGE AND  
GROW

[cambiarpararecer.com](http://cambiarpararecer.com)  
[cpc@cambiarpararecer.com](mailto:cpc@cambiarpararecer.com)  
[@CambiarCreceR](https://www.instagram.com/CambiarCreceR)

