

GUÍA PARA MEJORAR LOS CONFLICTOS EN PAREJA DURANTE EL CONFINAMIENTO

EL CONFLICTO EN PAREJA DURANTE LA
ALERTA SANITARIA
COVID-19

Realizado por María Alicia Fernández Ridao
Supervisado por el Equipo del SPA

La presente guía está destinada a todo tipo de relaciones amorosas (i.e., parejas, relaciones de poliamor, etc.).

Muchas personas se quejan de las múltiples discusiones que están teniendo con sus parejas durante este periodo de confinamiento. Existe la probabilidad de que esos problemas ya existieran en la pareja y al estar confinados en un mismo espacio se hayan agravado. También el hecho de estar viviendo una situación que nos llena de incertidumbre y de temor puede crear aún más conflictos en la pareja, fruto de la inestabilidad emocional que todo esto puede crear. Otro factor que puede generar o agravar estos conflictos radica en el aumento de tiempo que pasamos con nuestras parejas que hace que nos acabemos peleando por cualquier insignificancia. Parece que los seres humanos necesitamos nuestro espacio y que el confinamiento nos lo ha arrebatado.

La comunicación es uno de los mayores pilares de toda relación de pareja y más en este periodo, por tanto, si sabemos comunicarnos de forma saludable con nuestro cónyuge será mucho más sencillo tener una mejor relación con él o ella. Gran parte de estos problemas de comunicación se debe a una inadecuada o insuficiente educación emocional, por ejemplo, tenemos dificultades para identificar emociones o reprimimos lo que sentimos, no sabemos expresar aquello que nos produce malestar, etc... Estos problemas de comunicación pueden hacer mella en nuestra relación, hacen que discutamos constantemente con nuestra pareja y se aminore nuestro deseo hacia ella.

Es por esto, que proponemos esta guía en la que de forma muy breve y concisa proporcionamos información y consejos básicos para que las parejas afronten de manera

más saludable su relación durante el confinamiento activando y haciendo uso de algunas herramientas y habilidades de las que ya disponen.

1. Conozca los diferentes lenguajes del amor y reflexione sobre ellos

El consejero matrimonial **Gary Chapman** nos explica que cada persona tiene un lenguaje propio de amor y que su desconocimiento provoca grandes desacuerdos en las parejas. Esto significa que cada persona se siente querida y expresa su amor de una manera diferente. Cuando una pareja no sabe esto, puede que surjan malentendidos. Sería algo así como si su pareja le dijera “te quiero” en un idioma que no conoce, no sabría qué es lo que le está diciendo o incluso podría entender algo diferente. Quizás alguna vez haya escuchado algo como... “Aunque se querían, no se entendían y se divorciaron”.

Cada persona se siente querida y expresa su amor de una manera diferente.

¡Exacto! NO SE ENTENDÍAN porque expresaban su amor en lenguajes diferentes (aunque también existe la posibilidad de que no se entendieran en otro tipo de aspectos no amorosos, como por ejemplo el lugar donde les gustaría vivir, si querían o no tener hijos etc.).

1.1.- Conozca las cinco maneras básicas de expresar amor

Chapman ha agrupado las maneras que tienen **las personas de expresar amor en cinco grandes grupos**, a los que denomina “Los cinco lenguajes del amor”, son:

1. Muestras de afecto. Algunas personas se sienten muy queridas por sus parejas cuando estas les proporcionan muestras de afecto.

Ejemplos: besos, abrazos o caricias.

2. Tiempo de calidad. Hay personas que se sienten muy conectadas cuando su pareja le dedica tiempo de calidad. Esto quiere decir un tiempo dedicado exclusivamente para ambos, es decir sin distracciones, móviles o televisión. Estas personas agradecen mucho hablar con sus parejas, pero que también sus parejas les hablen y les cuenten cosas de su día a día, sus sentimientos...

3. Actos de servicio. Con actos de servicio Gary Chapman se refiere a aquellas actividades de la pareja que requieren tiempo y esfuerzo.

Ejemplos: limpiar la casa, cortar el césped, tirar la basura, llevar al colegio a los niños o arreglar el calentador.

4. Palabras de afirmación. Algunas personas para sentirse amadas necesitan que les digan lo bien que han hecho algo, la ropa tan bonita que se han puesto hoy, lo mucho que les queremos o lo especiales que son para nosotros.

5. Regalos/detalles. El autor no se refiere a objetos materiales muy costosos sino a que hay personas que se sienten muy queridas cuando sus parejas tienen detalles con ellos (independientemente de su valor económico).

Un ejemplo, su pareja va por la playa, encuentra una piedra en forma de corazón y se la deja en la mesa con una nota que pone “La he encontrado en la playa, me he acordado de nosotros, espero que te guste, te quiero”.

Los lenguajes del amor **no son independientes, ni excluyentes**, es decir a todos nos gusta que nos expresen amor de las cinco maneras mencionadas. Pero, normalmente siempre hay una de estas cinco formas por las que tenemos más preferencia.

Chapman nos anima a identificar cuál es nuestro lenguaje del amor y el del otro. Para ello, proponemos a usted y a su pareja el siguiente ejercicio:

EJERCICIO: Conozca cuál es su lenguaje del amor.

Materiales necesarios: Bolígrafo y Papel.

Tarea: Váyase a un sitio tranquilo y libre de distracciones de la casa y responda con tranquilidad a las siguientes preguntas:

- ¿Con qué actos me siento más amada/o por mi pareja?
- ¿De qué me suelo quejar que no hace nuestra pareja (por ejemplo, “nunca me dice nada bonito”)?

- ¿Qué hago yo para demostrar amor a mi pareja?

Una vez que sepa cuál es su lenguaje del amor **comuníquaselo a su pareja, y que ella o él le explique a usted cuál es el suyo**. Conocer cuál es nuestro lenguaje del amor no es algo que únicamente podamos hacer con nuestra pareja, también lo podemos hacer con nuestros hijos, nuestros padres, hermanos... Lo cuál sería muy enriquecedor puesto que culturalmente nos han enseñado muy poco acerca de la manera de amar y de expresar nuestro amor.

Si conoce su lenguaje del amor y el de su pareja las relaciones de afecto y amor serán más eficaces y os conoceréis mejor.

Volviendo a la pareja, la importancia de conocer cuál es su lenguaje del amor y el de su pareja, así como que su pareja también lo sepa radica en que ambos sepáis cómo demostraros afecto de una manera más eficaz. También os servirá para **conoceros mejor**. Si conoce que su cónyuge expresa amor realizando actos de servicio, cuando lo vea arreglándole la puerta del jardín o sacando al perro a pasear sabrá que es una muestra de amor hacia la relación, algo que quizás anteriormente ni imaginaba.

Los lenguajes del amor no son estáticos, pueden cambiar.

Es importante saber que a lo largo de nuestra vida **nuestro lenguaje del amor puede cambiar**, por ejemplo, antes del confinamiento nuestro lenguaje del amor podría ser el referido a las muestras afectivas, pero durante el confinamiento puede que nos sintamos

más queridos y apreciados por nuestra pareja si nos ayuda al cuidado de la casa, de los niños y las mascotas, es decir ahora nuestro lenguaje del amor predominante sería el de actos de servicio.

1.2.-Las formas básicas de comunicar

A lo dicho por Gary Chapman, tenemos que añadir que no todas las personas tenemos una misma manera de comunicarnos tanto con nuestra pareja como con los demás. A continuación, se muestran dos tipos muy populares de comunicación:

a) Comunicación relacionada con la creación de vínculos:

¿En qué consiste? Las personas con este tipo de comunicación se sienten más o menos vinculadas a otras **personas en función de la cantidad de comunicación** que se tenga con ellas.

Ejemplo: una persona con este tipo de comunicación necesitará hablar diariamente con su pareja para sentirse unida a ella/él. Por el contrario, estas personas no se sentirán apegadas a sus parejas si estas apenas hablan con ellas.

a) Comunicación relacionada con la transmisión de información importante:

¿En qué consiste? Las personas que tienen este tipo de comunicación sienten necesidad de comunicarse únicamente **para expresar algo importante, algo relevante**, no teniendo la necesidad de comunicarse constantemente para sentirse unidas a otras personas. Esto no quiere decir que estas personas no necesiten crear vínculos con sus parejas, significa

que tienen otra forma de sentirse cerca de sus parejas. Por ejemplo, a través de la comunicación no verbal, quizás dando abrazos, besos y otros tipos de gestos de cariño. Es importante que sepa que además de estos dos tipos de comunicación hay otros muchos, para que se haga una idea le ponemos el siguiente ejemplo hipotético, una persona podría tener una comunicación orientada a la creación de vínculos en un 80% y a la transmisión de información en un 20%.

Ejemplo: una pareja heterosexual, ella con una comunicación destinada la creación de vínculos y él con una comunicación destinada la transmisión de información importante. Ella llega del trabajo y comienza a contarle algo que le ha ocurrido con su compañera de departamento, él automáticamente le corta y le dice algo como... “Deja de dar vueltas, ¡cuéntame qué es lo que pasó!” Quizás no pasó nada especialmente relevante, ella simplemente quería contarle cosas de su día y quizás que él hiciera lo mismo. Él, sin embargo, buscaba conocer cuál era la información importante de esa anécdota, puesto que consideraba que lo demás era información poco relevante.

Para concluir resaltar que una vez que haya conocido cómo cada persona tiene una manera diferente de sentirse querido y expresar amor, así como que cada persona tenemos diferentes modos de comunicación. **Es hora de que lo ponga en práctica.**

Ejemplo: Sé que el lenguaje del amor de mi pareja son las muestras afectivas, el mío es el de actos de servicio, además soy muy fría en lo que a muestras afectivas se refiere. Pero, como sé que él se siente muy querido cuando le abrazo y le beso, voy a intentar hacerlas con más frecuencia para que sepa que le quiero.

Tenemos que ser **empáticos y empáticas** con nuestras parejas cuando estén

aprendiendo a expresarnos amor en nuestro lenguaje. Sería como cuando aprendemos a escribir, al principio nos cuesta coger el lápiz, hacer la forma de las letras correctamente etc. **al principio no se nos dará bien, pero a través de la práctica nos vamos perfeccionando.**

2. Comunique sus necesidades con asertividad

2.1- Maneras asertivas de comunicar nuestras necesidades.

En ocasiones, por nuestro entorno y/o nuestra educación, no nos han enseñado a comunicar nuestras necesidades de una manera adecuada, es decir pudiendo comunicar qué es lo que necesitamos sin hacer daño a la otra persona. Por ello, aquí damos algunos consejos sobre cómo poder comunicar nuestras necesidades de una manera más saludable.

Pero... **¿qué es la asertividad?** Olga Castanyer, psicóloga clínica y autora de diferentes libros sobre asertividad, la define como la **capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás**. Esto quiere decir que la asertividad es la capacidad de poder disfrutar y defender nuestros propios derechos (por ejemplo, nuestro derecho a decidir si queremos hacer algo o no) sin dejarnos manipular por otra persona y sin nosotros manipular a los demás para conseguir nuestros derechos.

2.1. Sepa que ninguno de nosotros conocemos perfectamente qué le gusta o qué le disgusta a nuestra pareja.

A lo largo de nuestras vidas es muy probable que, en películas, novelas, libros etc. hayamos visto o leído cómo los miembros de la pareja sabían a la perfección las necesidades de su cónyuge, parece que es como si esos personajes entraran en la mente de su pareja y anotaran todas sus necesidades, preferencias, cosas que le enfadan... ¡Pero esto se aleja mucho de la realidad! **Ninguno de nosotros conocemos perfectamente qué le gusta o qué le disgusta a nuestra pareja.** Es por ello, que no debemos enfadarnos porque nuestra pareja no sepa algo que nos gusta o disgusta, **nuestra pareja no está dentro de nuestra mente** y puede que tampoco se haya dado cuenta de nuestro lenguaje no verbal (caras de enfado, murmullos...) o simplemente no haya entendido qué queríamos decir.

¡Aprendamos a expresar nuestras necesidades!

2.2. Hable por usted

Es muy frecuente que durante una discusión hagamos comentarios tales como “nunca me haces caso” o “no me quieres”. **Los comentarios negativos generales pueden dañar a la otra persona**, porque quizás él o ella sí sientan que le están prestando la suficiente atención, así como también pueden sentir que sí le quieren. Cuando una persona se siente acusada de algo que cree que es falso, es muy normal que reaccione y se defienda (de manera más o menos asertiva) y por tanto que la discusión vaya a más. Por tanto, acusar a otra persona de algo suele ser contraproducente si lo que buscamos es tener una mejor relación de pareja.

Una buena idea sería expresar **cómo nos sentimos**, en lugar de acusar a nuestra pareja de algo.

Ejemplos: sustituyendo un “nunca me haces caso” por un “no me siento atendido/a” o un “no me quieres” por un “no me siento querido/a”.

Yo quiero...Yo necesito...Yo siento que...

2.3. No haga suposiciones, haga preguntas

Hacer suposiciones nos puede ayudar en nuestro día a día, si vamos por la calle y vemos a un grupo de personas huyendo en nuestra dirección y además se escuchan disparos de fondo, suponemos que algo bueno no está ocurriendo y rápidamente buscamos un lugar seguro.

Pero, hacer suposiciones con nuestra pareja y con nuestros seres cercanos no siempre es lo más adecuado. No podemos dar por sentado que nuestra pareja no nos quiere porque se haya olvidado despedirse de nosotros durante varias mañanas, quizás tu pareja esté muy estresada con el trabajo, los niños u otras muchas razones.

Por ello, si se trata de algo que le duele, en lugar de suponer qué está ocurriendo, **pregunte.**

Ejemplo: ¿por qué no te has despedido de mi por las mañanas en toda la semana?
¿estás enfadado conmigo?

2.4. Responda ¡sin juzgar y sin imponer!

Cuando expresamos una necesidad, es muy recomendable explicar cómo esta podría ser cubierta **de manera específica**.

Ejemplo: si nuestra queja o necesidad es que nuestra pareja nos ayude con las tareas domésticas en lugar de decirle a nuestra pareja “No haces nada en casa”, podemos decirle “Necesito ayuda con las tareas de la casa, necesito que me ayudes a fregar el suelo del salón y el espejo del baño”. Esta petición es más acertada que: “Necesito que me ayudes en la casa”, puesto que la otra persona quizás no sabría ni por dónde empezar.

Agradezca lo que nuestra pareja hace en lugar de señalar aquello que “no está bien”

Si nuestra pareja acepta la petición y la lleva a cabo de una manera que a usted no le gustaría, por ejemplo, no limpiando “correctamente” el espejo del baño, **regañarle y hacer comentarios negativos del tipo “para hacer esto no hagas nada” sólo provocará que las probabilidades de que lo vuelva a hacer disminuyan**. Se recomienda en su lugar **agradecer** lo que han hecho e intentar de manera amena **señalar aquello que “no está bien”** sería algo parecido a “Te agradezco mucho que me hayas echado una mano limpiando el baño, ahora está mucho mejor, pero me gustaría que la próxima vez lo secaras con la bayeta azul porque así lo limpiarás con menos esfuerzo y así se queda limpio durante más tiempo. Aun así, ha quedado bien y más limpio”.

Sepa diferenciar entre pedir algo y demandar algo.

Algo importante también es cómo pedimos a nuestra pareja algo, tenemos que saber diferenciar entre pedir algo y demandar algo.

Un ejemplo de pedir algo o hacer una petición sería: “Por favor Miguel, ¿puedes limpiar los cristales de la ventana?”.

Un ejemplo de demandar algo sería: “¡Limpia esos cristales! ¿No ves que están muy sucios?”.

No es nada respetuoso hablarle de manera demandante a su pareja. Además, **algunas personas son tremendamente sensibles a las órdenes** y su respuesta es negarse en absoluto a estas o incluso responder con agresividad. Por tanto, formular peticiones en un tono adecuado sería lo más eficaz.

2.5. Aprenda a disculparse, aunque sienta que no tenga por qué hacerlo

No se trata de estar todo el día disculpándose, pero, en ocasiones nuestras palabras o actos hieren profundamente a nuestro cónyuge. **Puede que para nosotros estos no hayan sido ofensivos o dañinos en absoluto, pero nuestra pareja sienta que sí.**

Es por esto que, en este tipo de situaciones, en lugar de decir algo como “¡Eres muy sensible, te enfadas por todo!”, algo más adecuado podría ser decir “Siento que te haya dolido/molestado tanto lo he hecho/dicho, no era mi intención, al contrario, creía que

se trataba de algo neutro”. Es importante que su pareja sienta que **no era su intención** hacerle daño y que **usted es capaz de disculparse**, sin significar esto que usted es inferior a él o ella.

2.6. No comience una conversación cuando esté enfadada/o

Cuando estamos enfadados decimos cosas que no sentimos, magnificamos todos los aspectos negativos. Todo esto hace que pueda hacer o decir cosas que puedan dañar a su relación. Relájese antes de querer conversar sobre un asunto importante con su pareja.

Si tiene problemas para expresar sus necesidades con cordialidad, una tarea de la que se podría beneficiar sería **redactar su petición por escrito**, así podrá ordenar sus ideas y elegir que palabras quiere utilizar antes de tener una conversación sobre el tema con su cónyuge.

Aprenda a manejar su malestar para facilitar la comunicación

- **Aprenda a relajarse para reducir su enfado o irritabilidad**

¿Cómo nos podemos relajar? Algunos ejemplos son:

- Haz 10 o 15 minutos de **deporte**.
- **Coloree** e intente focalizarse en los colores y el trazado que haga con el lápiz.
- Intente llevar a cabo una **respiración diafragmática** durante 10 minutos.

- También puede hacer uso de los vídeos que ofrece el Servicio de Psicología Aplicada destinados a **relajaciones guiadas**:

<https://www.youtube.com/watch?v=TUVsi5U4RMs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qERs8aBcAXg>

- **Aprenda a reducir o finalizar una discusión asertivamente**

Ochoa de Alda desde la terapia sistémica nos explica que algunos modos eficaces para aminorar la intensidad de una discusión pueden ser:

- **Introducir el humor** en la discusión (con la finalidad de quitarle importancia a la situación).
- **Ser empático y ponerse en el lugar del otro**, ponerse en el lugar de su pareja le va a ayudar a entenderla mejor. Cuando su pareja se enfada con usted, piense en cómo se sentiría usted si alguien hubiera hecho o dicho eso mismo.
- **Váyase a otro lugar de la casa** y especifique a su cónyuge que volverá en un rato cuando todo esté más calmado.

2.7. Procure ser sincero en las cosas que agradezcas y en los halagos

Cuando alguien nos halaga de una manera poco sincera lo notamos, especialmente por su **lenguaje no verbal**. Los seres humanos sabemos diferenciar muy bien entre una sonrisa natural y una sonrisa sobreactuada, también somos muy sensibles a los tonos de voz utilizados y a la intensidad de nuestros movimientos faciales y corporales.

Por tanto, si su cónyuge nota que le está agradeciendo o halagando por algo que realmente no siente se va a sentir dolido y cuando realmente le halague por algo que sí le parezca relevante él o ella no lo valorarán de la misma manera.

Es importante que haya sinceridad en las cosas que agradezca y halague.

3. Aprenda a negociar: utilice Habilidades de negociación.

Muchos conflictos pueden ser minimizados y/o solventados llegando a un acuerdo. Cuando hablamos de negociación no hablamos de conseguir lo que queramos persuadiendo al otro y así salirnos con la nuestra, hablamos de **llegar a un acuerdo que sea beneficioso tanto para usted como para su pareja.**

Antes de comenzar cualquier tipo de negociación es recomendable que:

- 1) Adopte **una postura lo más calmada posible**, siendo apropiado para la negociación si alguna de las partes siente que se está alterando más de la cuenta.
- 2) **Evite lanzar cualquier tipo de acusación** del tipo “¡Claro, tú lo que quieres es no hacer nada! Sustituyéndolas por la exposición de las propias necesidades (mencionada en el apartado anterior) “Pienso que no podría hacer todas estas actividades, ¿qué tal si tú también haces...?”.
- 3) **Detenga la discusión y posponla.** En el caso de que no lleguéis a un acuerdo en un periodo de **más una hora**, antes de llegar a una discusión lo mejor será **detener la negociación y posponerla** para el día siguiente.

- 4) **Reestructure su disposición a ceder y ofrezca alternativas.** Para esa segunda negociación es necesario:
- De manera independiente pensad **en qué estáis dispuestos a ceder y en que no.**
 - Generar de manera independiente **una solución alternativa** que os parezca bien y creáis que vuestra pareja también le parecería bien.
 - Exponga las soluciones alternativas en las que hayáis pensado y comentadlas con respeto y sin menospreciar la propuesta de vuestro cónyuge.
- 5) Considere la posibilidad de hacer **un acuerdo escrito** ante los conflictos más frecuentes.

Reparto de tareas

Si el conflicto se crea por **el reparto de las tareas**, por ejemplo, las del hogar, el cuidado de los niños o de las mascotas... podéis **crear un documento/horario** donde se especifiquen:

- De manera **equitativa, clara y operativa** cuáles van a ser las tareas de cada uno y durante qué días.
- Si existe la posibilidad de que alguno no realice dichas tareas, se puede poner **un apartado de “evidencias”** donde se aporten las “pruebas” de que cada uno ha hecho lo que le tocaba.
- También se puede hacer uso de las **“compensaciones”**. Es decir, hacer tareas que, aunque sean diferentes, compensen el equilibrio equitativo del número de tareas.

Ejemplo del uso de “compensaciones”: Imagina que tu pareja odia hacer las tareas del hogar, pero no le importa hacer las tareas con los niños, ni tampoco cocinar y a ti no te importa hacer las tareas del hogar, pero hacer las tareas con los niños te pone de los nervios. Podéis llegar al siguiente acuerdo: tú te ocupas de las tareas del hogar y él de hacer las tareas con los niños y preparar el almuerzo y la cena.

Nota: En el caso de que hubiera alguna tarea que no os gustara realizar en absoluto sería adecuado que lo hiciera una vez cada uno, teniendo **una tabla** en la que lo anotarais en el caso de ser necesario.

Aunque esta técnica parezca artificial, lo más seguro es que tras el paso de las semanas, una vez se haya creado el hábito de cumplir las tareas apenas se necesitará hacer uso del horario o documento creado en un principio. Además, como las tareas serán equitativas ninguna de las partes sentirá que su pareja se está saliendo con la suya.

Deseos de más tiempo de calidad

En el caso de que el conflicto surja por **el tiempo de calidad en pareja**, por ejemplo, porque una de las partes se sienta abandonada, sería muy enriquecedor **crear un tiempo de calidad para ambos**.

- El tiempo empleado para este espacio hay que establecerlo en función del **tiempo libre disponible**. Una vez establecido, por ejemplo, 30 minutos, es pertinente que se establezca a una hora del día concreta, especialmente al principio con la finalidad de crear un hábito, por ejemplo, a las 21h.

- **Para evitar distracciones** como, por ejemplo, el uso del móvil, es recomendable establecer una alarma en el móvil que indique cuándo ha terminado el tiempo.

Para este tiempo de calidad es bueno que eliminéis todo tipo de distracciones.

- A lo largo del día se pueden **anotar cosas que os gustaría compartir durante ese tiempo**, por ejemplo, una noticia que se haya leído en el periódico, algo que os haya ocurrido...

En toda negociación es bueno hacer uso de **la flexibilidad y de la empatía**, no se trata de que hagáis todo al 50% exacto, sino que haya **un equilibrio** en el reparto y que este sea **lo más ameno posible** para todas las partes implicadas.

6) Referencias bibliográficas:

Castanyer, O. (1996). La asertividad. *Expresión de una sana autoestima*. Descleé de Brouwer.

Chapman, G. (1996). Los 5 lenguajes del amor. *Como expresar devoción sincera a su cónyuge*. Editorial Unilit.

Ochoa de Alda, I. (1995). *Enfoques en terapia familiar sistémica*. Herder.

Ruiz, D. M., & Mills, J. (1999). *Los cuatro acuerdos: una guía práctica para la libertad personal*. Amber-Allen Publishing.