

# Convivencia al 100%: dividir y compartir tareas para mantener la armonía

Clarín.com  
9-12 minutos

---

La concentración de la familia debido a la **cuarentena obligatoria** por la pandemia de [coronavirus](#) implica un desafío. Cuidar los temperamentos, armarse de paciencia, darse espacio y disfrutar cosas comunes se proponen como soluciones posibles por parte de los profesionales. ¿Vivís en un monoambiente? ¡Que comience el juego!

El médico psiquiatra **Rubén Bernasconi** y la psicóloga **Mónica Fernández** son miembros del espacio *Crecer y Ser*, que trabaja en la identificación de las emociones y cómo abordarlas. Ellos aseguran que es necesario evaluar dónde está la familia y su número de integrantes para prevenir conflictos (no es lo mismo compartir un departamento con cinco habitaciones que uno con dos, ni que sean tres o cinco integrantes). También es necesario considerar si normalmente no se encontraban durante la semana o no se veían hasta la noche y si la situación actual supone un cambio radical en sus rutinas.

Newsletters Clarín Coronavirus en la Argentina

**Las últimas noticias sobre el virus que afecta a la Argentina y al mundo.**

Lunes y viernes.

Recibir newsletter



"Es importante la **generación de un espacio** para que cada uno de los integrantes pueda desarrollar alguna tarea que le satisfaga, como leer, cocinar, armar un rompecabezas, etc. Algo que le haga bien. Si eso no es posible porque no hay habitaciones suficientes o el ambiente no es muy grande, podemos hacer como en el jardín de infantes: **generar rincones**. Que cada uno tenga su rincón, su espacio para poder desarrollar algo que le guste y le interese", propone Rubén.

Mónica explica que la idea es **no invadirse**, porque nos esperan muchos días de **convivencia forzada no elegida y no estamos acostumbrados**: "Lo fundamental es **desdramatizar**. Si surge algún roce o pelea, que alguno de los adultos (o si son todos adultos, al que le salga más fácil) revierta la situación de fricción para salir del enfrentamiento".

Mirá también

## Cuestión de ritmos

La psicóloga asegura que esto depende del **ritmo de cada uno**. "Si estamos conviviendo todo el tiempo, y una persona tiene un **ritmo de caos** en general para moverse, desordenando y dejando cosas a medio hacer, y el otro tiene un **ritmo más fluido**, despacio, y más organizado, en algún momento es probable que choquen. Entonces lo mejor es **poder hablarlo**", cuenta.

Rubén contextualiza: "Tenemos que reconocer que **cada uno de nosotros tiene un ritmo particular** en el cual se mueve con una sintonía y que no todos son iguales aunque sean integrantes de una misma familia. Debemos **evaluar nuestro propio ritmo y evaluar el del otro** para ver de qué manera podemos coordinar y llevar la situación de la forma más placentera posible".

## Distribuir tareas

Una manera de evitar roces innecesarios y adoptar una medida que sea justa para todos es realizar una buena **distribución de tareas**.

Para Mónica esto es posible siempre que entre todos nos mantengamos firmes y lo realicemos de manera consciente: "Es muy importante **que no recaiga todo** (que de por sí será más al estar todo el día juntos) **sobre una sola persona**. Y esto es necesario estipularlo y hablarlo, porque no es '*quiero*' o '*no quiero*' hacer algo; es responsabilidad de todos al compartir más tiempo del habitual. Se genera desorden y las cosas se ensucian y amontonan. Hay que ser bastante **tajantes** con este **límite** porque puede ser motivo de un conflicto serio. Incluso si hay niños chicos, ellos pueden ordenar sus juguetes".

La consecuencia de una mala distribución es que **el que quede recargado de tareas** -más allá de la situación en la que estamos- **producirá un estrés** que lo llevará a la **irritabilidad**, al **enfrentamiento** y a un conflicto de intereses que terminará como mínimo en una **pelea**.

Mirá también

## Evitar conflictos

Los psicoterapeutas dan recomendaciones para evitar los conflictos que puedan surgir en estos días de **convivencia al 100%**:

Buscar algo que les guste a todos

Cada familia tiene sus gustos prevalecientes. Puede ser escuchar música, cantar, etc. La sugerencia es dedicarse a eso, que se puede hacer juntos, una hora a la mañana y una hora a la tarde.

Buscar alguna película o serie

Para que todos puedan compartir y después charlarlo.

Generar juegos o jugar juegos de mesa

Ayudan a entretenerse y desdramatizar otras situaciones.

Respetar el ritmo de cada uno

Si yo le digo a uno de mis hijos: "*¿Me hacés el favor de prepararme un café?*" Yo ya sé quién va a tardar 20 minutos en hacerlo y quién lo va a traer a los dos segundos. O sea, no presionar los tiempos y sí esperar que el otro lo haga. Dar espacio al tiempo de cada uno sin tratar de imponerse sobre otro ni descalificarse entre sí.

Respetar los intereses

Por ejemplo, a alguien le gusta mucho leer y puede estar horas leyendo, y a lo mejor el que está al lado quiere bailar, entonces, que baile pero que le permita al otro leer. Esa es la idea.

Consultar fuentes confiables y no sobreinformarse

Sí informarse y tener en claro el protocolo del Ministerio de Salud, que es el de la OMS, pero dejar de lado el bombardeo de noticias, porque angustia.

Usar la imaginación para organizarnos y mantener la cabeza ocupada y no preocupada. Rubén recomienda calmar las ansiedades recordando que no estamos solos: "Esto nos genera una gran incertidumbre. Es un estado totalmente nuevo, pero lo que tenemos que pensar es no es que nos pasa a nosotros solos sino que nos pasa a todos. Transitemos la situación, pero desdramatizándola".

Podemos buscar actividades en común como familia y realizarlas dos veces en el día. Foto: Shutterstock

## La relación con nuestros hijos

La psicóloga, socióloga y presidenta de la Sociedad de Terapia Familiar **Claudia Messing** investiga acerca de las características psíquicas actuales de niños y jóvenes. “Nuestros hijos son **psíquicamente simétricos**, es decir, que desde que nacen nos copian como si estuvieran frente a un espejo. Esto se debe a que se terminó el miedo y la distancia de los modelos de crianza anteriores. A partir de esto quedan colocados en una posición de **paridad psíquica con el adulto**, por lo que ellos piensan que su criterio es tan válido como el nuestro”.

Según Claudia, esto pone en jaque el modelo educativo, de crianza y de autoridad: "Cuando les pedimos a nuestros hijos que vengan a la mesa, apaguen la play, dejen sus celulares, hagan su tarea o se bañen, lo más probable es que terminemos gritando. Ellos se sienten desvalorizados cuando se les dice lo que tienen que hacer pero se sienten respetados cuando se les plantea con autenticidad la situación en toda su complejidad y **se los invita a participar con propuestas**".

La psicóloga y socióloga cuenta que los niños actuales tienen una **gran capacidad para entender y captar información** porque han recibido mucha menos represión que las generaciones anteriores. "Si a partir de las propuestas no surgen acuerdos entre todos los miembros, ahí sí estamos habilitados a tomar el liderazgo de la situación y proponer un plan para organizarnos donde se repartan las tareas de la forma más equitativa y correspondiente a la edad posible".

Dividir tareas es importante para evitar conflictos. Foto: Shutterstock

Mirá también

## Autoridad en dos tiempos

Para manejar la simetría y esta situación, la presidenta de la Sociedad de Terapia Familiar propone un **modelo de autoridad en dos tiempos**. El **primer tiempo** es el del planteo del problema, donde es importante que los chicos estén informados, con la verdad y sin alarmarlos. Es momento de hablarles sobre nuestras posibilidades y condicionamientos ante la situación particular, y pedir su ayuda mostrándoles que realmente los necesitamos.

Es importante expresar dificultades y tensiones y poner en palabras lo que sentimos **sin criticar ni valorar**. Pedir, por ejemplo, que los hermanos se escuchen entre sí y que digan ellos también lo que les pasa haciendo hincapié en no manejarse con sobreentendidos: *'Él sabe lo que me pasa e igual lo hace'*.

"Uno de los principales recursos de convivencia y comunicación es aprender a **manejar el contagio emocional**, que es inevitable entre los miembros de una familia y en estos tiempos se multiplica. Cuando pasa es importante decirlo y proponer conversarlo en ese momento o después. *'Siento mucha tensión o malestar, ¿alguien quiere hablar del tema?'* Debemos ser muy respetuosos en la comunicación para poder pedir lo mismo por parte de ellos", explica Claudia.

Según el modelo de autoridad propuesto por la licenciada, en el **segundo tiempo**, si todas nuestras herramientas de inclusión, participación y comunicación fallaron, debemos instrumentar un liderazgo más autoritario: "Ya que ellos no se ponen de acuerdo, nosotros repartiremos las tareas y daremos los plazos. Si a partir de esta experiencia se deciden a colaborar nuevamente, podremos volver al primer tiempo".

Si todo esto falla, Claudia Messing propone aplicar el último recurso, que es el **retiro emocional** hasta que nos vuelvan a tratar con consideración y respeto. "Se trata de hablar lo indispensable con nuestros hijos, pero retirarles ese afecto incondicional que dispensamos de manera habitual. Este es el límite más importante que podemos aplicar en épocas de simetría, y es mucho más efectivo que cualquier castigo", resume.