

¿Qué podemos hacer para afrontar la crisis de manera positiva, aún en tiempos difíciles?

.....

- Mantener la convivencia, tolerancia, respeto y humor, como elementos constitutivos de la vida familiar.
- Compartir el tiempo libre en un ambiente familiar.
- Saber que ser diferentes nos permite tener otros puntos de vista; la idea no es estar en contra, sino tratar de comprender a quien piensa distinto.
- Tener presente que sólo un miembro de la familia puede salirse de sus casillas o perder el control cuando se presente una discusión o situación irritante; es decir, debemos esperar a que él se calme, y luego hablar de lo ocurrido.
- Conversar con los hijos. Ellos también tienen mucho que aportar y enseñarnos.
- Escuchar es una regla de oro para poder comprender lo que los otros piensan o sienten.
- Evitar remarcar los problemas pasados; más aún los reproches por los errores cometidos. Una vez que un problema se haya solucionado: perdonar y olvidar.
- Establecer juntos las acciones a tomar en caso de emergencias.
- Evaluar las alternativas a los problemas y buscar la mejor solución posible.
- Evitar las ofensas, los insultos, burlas, sarcasmos, e indirectas.
- Recordar que la violencia verbal o física nada resuelve; violencia genera violencia. Evitémosla.
- No la violencia física. No a la violencia verbal.

Para finalizar, recordar que la mejor estrategia para preservar la convivencia familiar es aquella que permite escuchar, perdonar, crecer, hacer proyectos, compartir y disfrutar juntos, aún en tiempos de crisis.

Si es preciso busque ayuda; puede ser algún miembro de la familia, amigos, sacerdotes, así como apoyo de profesionales tales como psicólogos, psiquiatras u orientadores.



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ÁREA DE PSICOLOGÍA

Preservar la convivencia familiar en tiempos de crisis



Red de Apoyo Psicológico

La familia: los problemas y su solución armoniosa

La familia es la principal fuente de apoyo y cariño con la que contamos. Sin embargo, también puede ser común que entre los miembros de una familia existan diferencias, desacuerdos y problemas; e incluso, que en momentos determinados se presenten conflictos. Todo ello es parte de la vida familiar.

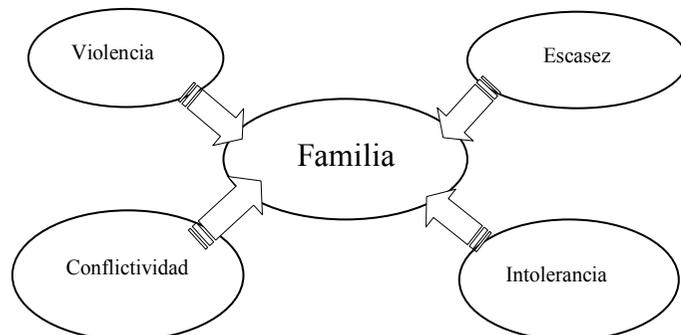
Lo importante es que podamos enfrentar de manera oportuna y adecuada los problemas, dificultades y conflictos, en un clima de respeto mutuo y amor filial. De esta manera, se fortalece el núcleo familiar afianzando el crecimiento, desarrollo y maduración de todos y cada uno de sus miembros.

¿La emergencia puede afectar el clima familiar?

La familia está inserta en un medio social, cultural, político o religioso, a cuya influencia no escapa. Particularmente, se ha evidenciado la existencia de una cierta relación entre factores sociales como el desempleo, insatisfacción laboral, consumo de drogas, marginalidad o violencia, y la agudización de los conflictos familiares. Y, más específicamente, exacerbación de la violencia intrafamiliar.

La actual situación que vive nuestro país puede afectar el bienestar psicosocial de la población; y, por consiguiente, convertirse un factor externo que incida negativamente en el equilibrio, la paz y la armonía de la familia.

Así, factores como las limitaciones en las actividades de esparcimiento, en el desplazamiento, suministro de alimentos o combustible; entre otros, pueden generar un aumento del estrés y de la tensión dentro de la familia.



El impacto emocional de la crisis en la familia

Ante la actual crisis es natural que tengamos como familia diferentes reacciones emocionales: temor, rabia, tristeza, angustia, tensión. Lo importante es ser realistas al diferenciar el origen de nuestro malestar y que aprendamos a manejarlo, de forma tal que nuestras reacciones emocionales no afecten a los otros miembros de la familia.

De igual manera, debemos ser capaces de comprender las reacciones de nuestros familiares. Entender que se encuentran afectados por la misma realidad, y que también necesitan expresar su malestar; y, por consiguiente, debemos ser tolerantes ante sus reacciones.

De lo contrario, pudiéramos estar repitiendo en nuestra familia la misma intolerancia que en momentos priva en la calle.

Diferencias de criterios y armonía familiar

Las diferencias de criterios entre los miembros de una familia deberían ser toleradas y entendidas como desacuerdos en la forma de pensar o concebir una realidad, más no como posiciones irreconciliables. No deberían dar pie a la intolerancia, la agresión física o verbal, la descalificación o el odio.

Debemos recordar que después de superada la crisis, seguiremos siendo una familia.

¿Qué podemos hacer para afrontar el conflicto de manera positiva, aún en tiempos difíciles?

- Aclarar la percepción de cuál es la situación que están viviendo todos y cada uno de los miembros de la familia.
- Distinguir cuáles son los riesgos que podemos en realidad estar enfrentando, y tomar las medidas de cuidado y atención necesarias.
- Aunque en una familia sus miembros son distintos y pueden pensar y actuar de forma diferente; esto no debe ser considerado como algo problemático, sino que más bien puede enriquecer la búsqueda de la solución a los problemas.

Continúa en la contraportada →