



## Cómo resolver problemas de convivencia en familia

En estos tiempos de cuarentena extendida por el coronavirus, aplicar actividades para favorecer la dinámica de la familia, ayudará a entenderse, conocerse más, cooperar y sumar juntos para la armonía del hogar.

### CUATRO ACTIVIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS DE CONVIVENCIA EN FAMILIA

- 1) EL FRASCO DE LA EMOCIONES:** Un frasco grande y transparente, con tapa, será el receptáculo de papeles de diferentes colores. Cada papel tendrá escrito el nombre de una emoción positiva (alegría, felicidad, serenidad, entusiasmo, optimismo, visión positiva, aceptación, solidaridad, etc.). La lista se puede completar con lo que cada familia quiera sumar para su vida.

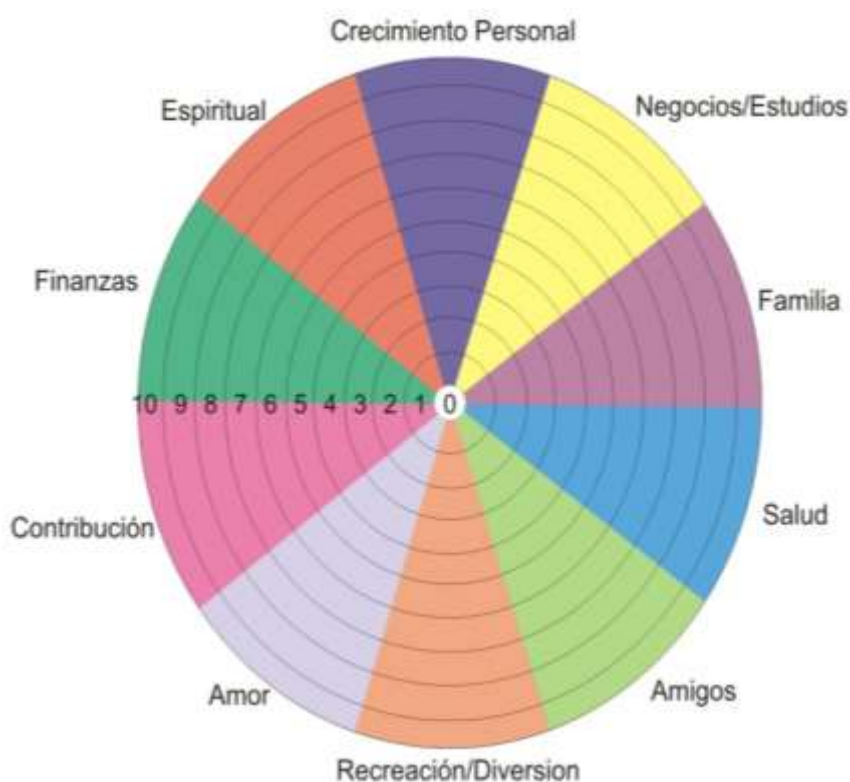
Colocar el envase en un lugar accesible para todos. Cada vez que se presente un conflicto entre dos o más miembros del hogar, la invitación es a tomar un papel del frasco, y ejecutar la emoción que está allí escrita. Lo harán todos, y no sólo los que afrontan el conflicto, durante unos 40 minutos.

Luego, por ejemplo, en el espacio del almuerzo u once, o un momento donde estén juntos, analizarán los comportamientos y dialogarán, siempre asumiendo el rol de la emoción positiva que le tocó a cada uno.

Pueden realizar preguntas, por ejemplo: ¿Cómo te sentías antes y después? ¿En qué observas algún cambio? ¿De qué forma podrías ser más amable la próxima vez?

**2) LA RUEDA DE LA VIDA:**

Dibuja un círculo y divídelo en ocho partes iguales, como una gran pizza. Cada miembro del hogar determinará cuáles son las áreas que representa cada porción: SALUD, TRABAJO, FAMILIA, AMIGOS, DIVERSIÓN, ESTUDIOS y las que se les ocurran. Luego haz líneas en cada “trozo de pizza” hasta el número 10, como la figura que aparece aquí →, cada integrante de la familia, dará un valor distinto a cada área, la rueda de la vida permite conocer nuestras preferencias. La rueda de la vida no es estática, sino que va cambiando hora tras hora.



### 3) TUTTI FRUTTI DE LAS EMOCIONES:

El proceso es muy sencillo: todos los jugadores tomarán una hoja en blanco, y, en forma horizontal, escribirán unos casilleros de izquierda a derecha (los más pequeños podrán dibujar, o hacerlo verbalmente).

Cada casillero tendrá consignas como estás, escritas una a continuación de la otra, encabezando columnas para completar hacia abajo. La primera columna dirá “EMOCIÓN”, y luego las siguientes con estas palabras: “me siento”, “y cuando me siento así”, “por lo general”, “me gustaría”, “así me sentiría”, “por eso elijo”.

Se trata de elaborar las emociones negativas en familia. Una persona empieza, piensa una emoción negativa, y la dice en voz alta al equipo, Todos la anotan en la columna de “emociones” y completan el patrón de preguntas.

Ejemplo: Si la emoción es “TRISTEZA”, podrías poner lo siguiente:

“Me siento” = Triste

“y cuando me siento así” = me encierro

“Por lo general= me aísla

“Me gustaría = Se escuchado

“Así me sentiría” = Apoyado

“Por eso elijo” = pedir ayuda cuando estoy triste.

Lo importante es que el primer patrón/columna será una emoción negativa, y el último, un resultado superado acerca de cómo se quiere elaborar esa emoción negativa.

#### Tutti Frutti

Letra	Nombre	Animal	Comida	País	Profesión	Fruta	Objeto	Puntos
S	Sara	Sapo	Sopa	Serbia	Soldador	Sandía	Silla	14

### 4) TE EVALUO:

Este ejercicio necesita el compromiso de todos. Es muy sencillo: cada vez que vayas a decirle algo a otra persona de la familia, primero observa con qué carga de emociones lo harás. Si es positivo ¡Bienvenido!, si viene con carga negativa en forma de juicios, críticas y quejas ¡Detente!

La familia tendrá un momento para practicar la evaluación tantas veces como sea necesario. Cada persona se acercará a la otra, y, mirándose a los ojos, dirá: “lo que aprecio de ti es”, y enumerará tres cosas positivas que aprecia de verdad de la otra persona. Luego, podrá decir, “y la forma en que yo veo que puedes mejorar es ...” y comentará su consejo de mejora utilizando el “yo”.

Una vez que finalizó, la otra persona podrá decir “muchas gracias” (sólo eso) y puede darse un abrazo o gesto cariñoso entre ambos.

Puedes preguntar al finalizar la actividad, por ejemplo: ¿Qué sentiste cada vez que te comentaron lo que sugieren mejorar? ¿Cuál fue el mejor aporte positivo que recibiste? ¿Cómo fue tu emoción cuando dabas reconocimiento a otros? ¿Y cuándo lo recibías?

### BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ [www.cronista.com/clase/trendy/Como-resolver-problemas-de-convivencia-en-familia-por-la-cuarentena-con-ejercicios-de-coaching-20200413-0001.html](http://www.cronista.com/clase/trendy/Como-resolver-problemas-de-convivencia-en-familia-por-la-cuarentena-con-ejercicios-de-coaching-20200413-0001.html)