

relaciones con compañeros de piso relaciones con relaciones con compañeros de piso relaciones con compañeros de piso relaciones con compañeros de piso relaciones con com relaciones con compañeros de piso relaciones con com relaciones con compañeros de piso relaciones con compañeros de piso relaciones con co





D ¿Por qué se producen?

a ¿Qué consecuencias pueden tener?

relaciones con compañeros de piso

Vivir en un piso de estudiantes es una experiencia muy enriquecedora para muchos universitarios. No obstante, en algunas ocasiones también es una fuente de conflicto, siendo las causas más comunes las tareas de la casa (Ej., limpiar, hacer la comida, la compra, pagar facturas, etc.), uso del baño, mando de la televisión, ruido, visitas, invitados, hábitos de estudio, compartir pertenencias, cuestiones de dinero, formas de comunicación, valores y, en general, los demás hábitos de vida.

– ¿Qué puedo hacer?



gabinete psicopedagógico

vicerrectorado de estudiantes

2 ¿Qué consecuencias pueden tener?

Los problemas con los compañeros de piso no sólo afectan a la convivencia con los mismos, también pueden influir en otras áreas de la vida cotidiana. Entre las consecuencias más frecuentes se encuentran la aparición de problemas con amigos comunes, deterioro de los hábitos de estudio y problemas emocionales como el aumento de estrés o cambios en el estado de ánimo.

b ¿Por qué se producen?

Como todas las relaciones personales, las que se establecen con los compañeros de piso requieren tiempo, energía y compromiso para funcionar. Cada compañero entra en la casa con una forma de ver las cosas y con una serie de reglas y normas de convivencia que ha ido aprendiendo a lo largo de los años.

En la medida en que alguna de estas normas no sea compartida por algún miembro, es posible que se generen problemas en la convivencia diaria.

Además, las horas de convivencia son muchas, y de hecho, en ocasiones, el estrés, desacuerdos o problemas cotidianos pueden estallar en peleas más o menos graves. En estos casos el simple hecho de llevarse bien con un compañero no facilita de por sí el entendimiento, ya que para que éste se dé se requieren ciertas habilidades para manejar conflictos.

C ¿Qué puedo hacer?

Si quieres establecer unas normas de convivencia consensuadas y así prevenir y/o resolver los conflictos con tus compañeros, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Anticipa áreas problemáticas y discute a fondo las reglas de la casa. Si es posible, nada más comenzar la relación, incluso antes de decidirte a entrar en la casa, comenta con el resto de compañeros tus hábitos y preferencias (Ej., si eres fumador o no, si madrugas o te acuestas tarde, si te gusta estudiar sólo o con otros, etc.). De esta conversación deberían quedar clarificados aspectos de la convivencia que posteriormente pueden ser conflictivos. El dejar claro desde el principio esta serie de aspectos evitará posteriores malentendidos y posibles disputas al respecto.
- Planificad estrategias para sobrellevar las posibles diferencias de tal forma que todos salgáis beneficiados. La influencia de los compañeros de piso en lo que uno hace es muy grande, y de esa influencia mutua pueden beneficiarse todos los miembros de la casa. Por ejemplo, si al entrar en casa tu compañero de piso está estudiando, es más probable que te pongas a estudiar que si estuviera haciendo otra cosa. Del mismo modo, si tenéis diferentes necesidades, podéis hacer una planificación para que ninguna de ellas se vea entorpecida.

- Expresa a tus compañeros tu rechazo ante un acontecimiento ofensivo tan pronto como sea posible. Evita sobrecargante con resentimientos que más tande puedan aflorar de forma desproporcionada ante pequeñas ofensas. Igualmente, antes de comentar con otras personas los problemas relacionados con la convivencia, trata de hablarlo directamente con tus compañeros. Así evitarás crear mayor tensión entre vosotros
- Elegid un momento adecuado para discutir sobre el problema. No conviene afrontar la discusión de un problema en situaciones en las que alguna de las partes esté ocupada o desee hacer otra cosa. Quedad expresamente todos los compañeros si es necesario, esto comprometerá a las partes a tomar en serio la resolución del conflicto y preparar soluciones para ello.
- *Trata de ser claro y específico en tus demandas*. Tómate el tiempo necesario previamente para reflexionar sobre aquello por lo que estás disgustado y trata de pensar en acciones, sentimientos y actitudes concretas.
- Tratad únicamente un problema cada vez. Es conveniente que previamente consideréis cuál es el tema que más os preocupa para tratarlo de forma individual. Esta regla se debe llevar a raja tabla durante la discusión, por lo que debéis tratar de evitar alusiones a otro tipo de problemas o historias anteriores que no estén relacionadas y que puedan enturbiar la solución del problema principal.
- Escucha y respeta a tus compañeros. Reconoce que al menos hay dos partes en cada historia. Intenta ver las cosas desde su perspectiva en vez de llegar directamente a conclusiones precipitadas. Así respetarás su punto de vista.
 - Del mismo modo, *exige que se te escuche y respete a ti.* Sólo conociendo el punto de vista y las aspiraciones de las dos partes se puede tratar de buscar una solución consensuada.
- Ataca siempre al problema y nunca a la persona. Normalmente se tiende a decir "me estás molestando", lo que atribuye directamente la falta a la persona. En vez de eso, diciendo, por ejemplo, "esos platos sucios me están molestando, ¿podrías por favor limpiar- los?", evitarás el ataque personal y la consiguiente reacción defensiva.
- Demanda cambios que sean realistas y busca soluciones consensuadas. Independientemente de lo grave que consideres el conflicto, no puedes pretender que se llegue a una solución irreal que únicamente satisfaga tus peticiones. Para que la solución sea duradera, debe ser consensuada y tratar de satisfacer, de alguna manera, las demandas de ambas partes.
- Ten presente la posibilidad de aceptar una resolución parcial del conflicto. A veces, resolver completamente un problema no es posible. En cuyo caso, se puede contemplar la posibilidad de dejar de convivir y, así, evitar que la relación se deteriore.
- Pedid ayuda a una tercera parte neutral si el problema se estanca. Esta puede ser una buena estrategia si no podéis llegar a ninguna solución consensuada. A menudo un tercer punto de vista puede ayudar a aliviar el problema y a posibilitar un nuevo acercamiento entre vosotros.

88 Web:https://ve.ugr.es/pages/gpp Mail:

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y

organización del tiempo Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio Hábitos saludables de alimentación

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones de pareja Trastornos de alimentación Uso y abuso de sustancias Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Shock cultural Acné

Problemas con el alcohol

Cómo ayudar a un amigo con problemas

Habilidades sociales: asertividad

Estrés

Cannahis