

Resolución de Conflicto

Enfócate en el problema, no en la persona.

En un desacuerdo, cuando las personas empiezan a usar los insultos y los gritos, deja de ser productivo. Ponga el enfoque en el problema y no en la persona. Si un desacuerdo llega a ser personal, debes pausar la conversación.

Usa la escucha reflexiva.

Muchas veces durante las discusiones enfocamos en promover nuestra propia idea en vez de escuchar a la otra persona. Antes de responderle, reafirma lo que ha dicho, en tus propias palabras. Continúa así hasta que tu pareja diga que entiendes. Después, comparte tus propios sentimientos. Tu pareja reafirma tus sentimientos para ver que entiende. Cuando usan esta técnica, ambas personas se sienten entendidas, aún si no están de acuerdo.

Usa las frases de "Yo."

Cuando expresas una queja, usa una frase que empieza con "Yo." Por ejemplo, "Yo me siento dolido cuando no me dices que vas a llegar tarde." Cuando hablas así, indicas que tomas responsabilidad por tu emoción, y no le culpa a la otra persona. Cuando usas una frase que indica que estas echando culpa a la otra persona--por ejemplo, "Nunca me digas cuando vas a llegar tarde"--tu pareja se puede enojar y estar a la defensiva.

Sepa cuándo tomar un tiempo fuera.

Cuando tú y tu pareja están discutiendo, gritando, o siendo agresivos, es una buena idea tomar un tiempo fuera. Tengan un plan para que uno pueda pedir un tiempo fuera, o una pausa, cuando lo necesitan. Haz una actividad solo que te parece relajante. Cuando ambas personas se sienten más tranquilas, pueden resolver el problema.

Trabaja hacia una solución.

El desacuerdo representa un aspecto normal de una relación. Si es claro que tú y tu pareja no van a estar de acuerdo, traten de encontrar una solución que está bueno con ambas personas. Pregúntate si el desacuerdo te importa mucho, y si no, puedes dejarlo.