

# Inicios suaves

## habilidad de comunicación

---

Cuando usted hable sobre un problema con su pareja, los tres primeros minutos son cruciales. Un **inicio suave** establece un tono positivo y ayuda a resolver el conflicto. Al iniciar una conversación con calma y respeto, es más probable que usted y su pareja se enfoquen en el *problema*, en vez de fijarse en quién tiene la culpa.

### Deje la conversación para un momento de calma.

- Espere un momento en el que usted y su pareja estén solos, sin distracciones ni interrupciones.
- Asegúrese de que usted y su pareja se encuentren relajados y no estén cansados, hambrientos o estresados.

### Utilice un lenguaje corporal y un tono de voz suaves.

- Adopte una actitud de trabajo en equipo y resolución de problemas, en vez de discutir o culpar.
- Hable con calma, sin levantar la voz.
- Evite el lenguaje corporal hiriente, como virar los ojos hacia arriba, fruncir el ceño o burlarse.

### Utilice oraciones con "yo" para expresar lo que siente.

- Enfóquese en cómo le afecta el problema, en lugar de culpar a otros.
- Diga: "Siento [emoción] cuando [situación]".

#### Ejemplo

**Oración sin "yo":** "Estás muy aislado. Tenemos que hablar más".

**Oración con "yo":** "Me siento sola cuando no hablamos".

### Describe el problema con claridad.

- Discuta sólo un problema a la vez.
- Sea específico. Las quejas generales como "la casa está desordenada" pueden ser malinterpretadas.

### Sea respetuoso.

- Haga peticiones amables, en vez de exigencias.
- Agradezca a su pareja por haberlo escuchado y abordado un problema.

#### Ejemplo

"Podrías por favor..."

"Gracias por..."

"Me gustaría que..."