



HEALTHY  
RELATIONSHIPS  
INITIATIVE

## Conjunto de Herramientas Para Jóvenes

### Hoja de Consejos # 3: Claves Para un Manejo Efectivo de Los Conflicto(s)

1. **Considere los estilos de manejo conflictos de usted y su pareja.** ¿Cómo manejas normalmente el conflicto? ¿Es usted una persona que tiene tendencia de evitar conflictos o es usted alguien que enfrenta los temas de frente? Estos son ejemplos de preguntas que considerar cuando surge un desacuerdo o problema en su relación. Tome nota de su propio estilo de manejo conflictos y la de su pareja y cómo ambos pueden trabajar juntos para lograr una solución de la manera más segura posible que aborda las preocupaciones de ambos.
2. **Pelea justo.** Durante una discusión, las cosas pueden calentarse. A veces podemos sentirnos tentados a decir cosas que verdaderamente no queremos decir y que podríamos arrepentir más tarde. Piense en establecer algunas reglas básicas que usted y su pareja puedan respetar durante los períodos de conflicto, tales como no insultar; no gritar; no usar violencia ni amenazas; y acordar turnarse escuchando cuidadosamente el uno al otro. Si usted dice algo hiriente por frustración, esté dispuesto a pedir disculpas sinceramente y comprometer hacer las cosas mejor la próxima vez.
3. **Mantenga la calma y centrarse en usted mismo.** Esto ayuda mucho en tiempos de conflicto. Mantenerse en calma le ayudará a mantenerse en control de sus comportamientos y palabras. Si se siente agobiado, pide un tiempo de espera limitado para que se pueda calmar, como para tomar respiraciones profundas y pensar en pensamientos positivos y alentadores. En cualquier conflicto, considere su propio papel y lo que puede hacer para cambiar la situación, especialmente porque no puede controlar las palabras o acciones de su pareja. Si su pareja cruza las líneas en palabras o comportamientos irrespetuosos o abusivos, considere los pasos que puede tomar para retirarse con seguridad de la situación y pueda decidir si esta fuera de peligro y si es seguro poder examinar el conflicto nuevamente.
4. **Intentar centrarse en un tema a la vez.** Tómese su tiempo en resolver un problema a la vez en vez de enfrente a varios problemas. Esto puede causar que se abrumen, y la discusión puede salirse fuera de control. Concéntrese en un solo tema actual para manejar la resolución exitosa de conflictos.
5. **Escucha, Escucha, Escucha.** Escuchar durante un conflicto es probablemente la más difícil hacer, pero es la habilidad más importante para usar en tiempos de conflicto. A veces nos preocupa más asegurarnos de que tenemos razón en vez de escuchar a nuestro compañero. Haga lo mejor para escucharse el uno al otro durante tiempos del conflicto, esperando pacientemente su turno para hablar, y proponga a entenderse, aunque no esté necesariamente de acuerdo con su pareja.

6. **Abuso nunca es aceptable.** El abuso puede tomar muchas formas, tales como violencia física o intimidación, agresión verbal o ataques emocionales. Las relaciones que incluyen cualquier tipo de abuso nunca está bien. Nadie merece ser abusado, no importa cuál sea la situación. Su relación debe ser un lugar seguro para compartir sus pensamientos y sentimientos con un compañero solidario. Si usted piensa que su relación es o puede llegar a ser abusiva, busque la ayuda de un profesional en su comunidad.
7. **Buscando ayuda.** A veces puede ser incómodo pensar en buscar ayuda en momentos de estrés y conflicto. Sin embargo, buscar apoyo puede ser una gran manera de no resolver su conflicto por su propia cuenta, y también en ayudarlo a usted y a su pareja crecer juntos. Consejeros calificados están disponibles para ayudarlo a usted y a su pareja a resolver los problemas y proporcionar orientación e información específica a su situación. Buscar asesoramiento no significa que esta loco o que tiene problemas que no pueden resolverse. Usted puede buscar ayuda en cualquier momento de su relación, pero cuanto antes mejor!
8. **Aprender y crecer a través del conflicto.** Mientras que el conflicto nunca se siente bien en el momento, el conflicto es una parte inevitable de las relaciones. La verdad es que cada quien es diferente, y manejamos el conflicto de maneras diferentes. Los conflictos son simplemente una parte del proceso a través de cual las relaciones pueden construir una conexión más fuerte. La próxima vez que usted y su pareja resuelvan un conflicto, comente la siguiente pregunta con su pareja: "¿Qué podemos aprender de este desacuerdo y qué podemos hacer mejor la próxima vez?"