



HEALTHY  
RELATIONSHIPS  
INITIATIVE

## Conjunto de Herramientas Para Parejas

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

1. **Comprenda los estilos de manejar conflictos.** Cada persona tiene un modo único para manejar el conflicto. Algunas personas prefieren resolver las diferencias lo más rápido posible, mientras que otras prefieren dejar las discusiones basadas en conflicto para después. Algunas personas se involucran en disputas intensas, mientras que otras discuten los conflictos a través de discusiones tranquilas y lógicas. Parejas que comparten estilos de manejar conflictos similares tienen más probabilidades de estar satisfechos con los resultados de las situaciones de conflicto, mientras que parejas que utilizan estilos muy diferentes a menudo se enfrentan con retos importantes relacionados con el manejo de conflictos. Tome tiempo para entender los estilos de manejar conflictos propios y de su pareja, y después considere cómo pueden trabajar juntos para dirigir el conflicto de manera que se sienta cómodo y seguro para ambos.
2. **Mantenga la calma y céntrese en sí mismo.** Tanto como usted pueda, mantenga la calma en la cara del conflicto así que usted pueda permanecer en control de sus comportamientos y palabras. Al mantener la calma, usted puede controlar sus reacciones al conflicto y notar cuando ya no son capaces de participar productivamente en las conversaciones. 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.
3. **Establece reglas básicas para disputas.** Desarrolle reglas básicas para cuando discutan. Pónganse de acuerdo sobre los tipos de comentarios o comportamientos que son inaceptables durante un conflicto, y también la forma en que les gustaría actuar uno hacia el otro cuando discuten. Ejemplos de reglas básicas incluyen no insultar; no gritar; no usar violencia ni amenazas; y acordar turnarse escuchando cuidadosamente el uno al otro.
4. **Cuando no esté de acuerdo, concentrarse sólo en el problema actual.** Trate solo con un problema a la vez, y resuelve cada problema por separado. Cuando las parejas plantean varias cuestiones durante un desacuerdo, rápidamente se abruma, y la discusión puede salirse rápidamente de control. Los tiempos de conflicto no son los mejores momentos para recordar el pasado. Manténgase enfocado en un solo tema actual para manejar la resolución exitosa de conflictos.

5. **Evite patrones de comunicación destructivos.** Los momentos intensos de conflicto a menudo llevan a la gente a decir cosas perjudiciales a sus parejas. Sin embargo, los comentarios dañosos no pueden ser devueltos, y la picadura que dejan atrás perdura mucho tiempo después de que la pelea ha terminado. Los comentarios negativos hacia su pareja no ayudan a resolver conflictos y no ayudan a su pareja a sentirse mejor hacia usted. Es más, pueden separarte individualmente y como pareja. Contrólese usted mismo durante los conflictos para asegurarse de que no usa palabras ni acciones perjudiciales. Si haces algo hiriente, tenga la valentía de reconocer su errores y de ofrecer una sincera disculpa. Luego, vuelva a comprometerse a usar estrategias de comunicación más adaptables a través del resto de las conversaciones.
6. **Utilice habilidades de comunicación positivas.** Tal vez la habilidad de comunicación más importante para usar durante el conflicto es escuchar. Durante un conflicto, las personas tienen la tendencia a preocuparse más por convencer a sus parejas de que tienen la razón a lo que son en escucharlos. Sin embargo, si usted y su pareja van y vienen sin escuchar, se moverán aún más lejos de resolver su conflicto. Escúchense uno al otro durante el conflicto, espere pacientemente su turno de hablar y proponga a entenderse, aunque no esté necesariamente de acuerdo con su pareja.
7. **Nunca permita que el abuso físico, emocional o verbal se convierta en parte de su conflicto.** El abuso tiene muchas formas, tales como violencia física o intimidación, agresión verbal o ataques emocionales. El abuso ocurre en todos los tipos de relaciones de pareja, puede tener efectos devastadores para las víctimas. Su relación no puede proporcionar seguridad si se siente amenazado por su pareja o si su pareja se siente amenazada por usted. Las relaciones que se basan en el control y la intimidación de una pareja por el otro no son saludables para ninguna de las dos personas. Su relación debe ser un lugar seguro para ambos, así que tome cualquier forma de violencia en serio y busque la ayuda de profesionales de su comunidad para determinar sus mejores opciones para buscar seguridad.
8. **Busque ayuda profesional cuando sea necesario.** Algunos conflictos son difíciles de resolver por sus propias cuentas. Los conflictos no resueltos causan gran estrés en una relación. Afortunadamente, hay profesionales a los que puede solicitar ayuda. Consejeros de pareja y los terapeutas calificados están capacitados para ayudar a la gente a resolver los problemas en sus relaciones, y proporcionan orientación e información específica a su situación. Encuentre a alguien en quien usted y su pareja confían. Usted puede buscar consejería en cualquier etapa de su relación, y lo mejor es no esperar hasta que su relación esté en crisis para buscar ayuda.
9. **Desarrolle estrategias para manejar problemas insolubles.** La mayoría de las parejas se enfrentan a algunos problemas que nunca serán capaces de resolver por completo. En estos casos, es más importante encontrar formas saludables y constructivas de manejar estos problemas insolubles en vez de forzar una solución. En algunos temas, usted y su pareja tendrán que aceptar que no están de acuerdo. Es normal y comprensible que usted y su pareja no estarán de acuerdo en cada tema. Respétense el uno al otro, y busquen maneras alternativas de vivir con sus diferencias.
10. **Trate de aprender y crecer de cada conflicto.** Cada conflicto presenta una oportunidad para que su relación se fortalezca. Los conflictos son parte del proceso a través de cual las relaciones deben ir para construir una conexión más fuerte entre la pareja. Haga todo lo posible para aprender sobre usted, su pareja y su relación a través de cada desacuerdo. Después de resolver un conflicto, comente la siguiente pregunta con su pareja: "¿Qué podemos aprender de este desacuerdo?"