

**El problema  
no es **Discutir**  
El problema es  
**cómo** **Discutimos****

Reglas para manejar los conflictos



# No evitar el conflicto

Si el conflicto se evita, las emociones se acumulan y el problema se hace cada vez más grande.



# Dar a cada persona la oportunidad y tiempo de hablar.

Escuchar a la otra persona. No interrumpir cuando su pareja está hablando. Dar a la otra persona una buena oportunidad de expresar sus sentimientos y opiniones. Chequear que se entendió lo que dijo la otra persona. A veces si las palabras no salen es bueno escribirlo.



# Elegir el momento adecuado

Asegurarse de tener suficiente tiempo para una discusión abierta y honesta. Evitar las discusiones justo antes de irse al trabajo, tarde en la noche, o justo antes de recibir visitas. Asegurarse de terminar la discusión, incluso si tienen que hacer una pausa o tregua hasta que tengan tiempo para pensar, o hasta que sea el momento más propicio para llegar a una resolución.



# No involucrar a terceras personas.

La única excepción sería si ambos están de acuerdo que necesitan la ayuda de un profesional, o si están de acuerdo en pedir el consejo de alguien que la pareja conoce y considera que sería neutral.



# Mantener la calma y evitar la violencia física.

Tampoco usar el silencio como un castigo o como un arma.



# Mantenerse en el tema

Evitar traer otros temas que desvien la discusión. Clarificar cuál es el verdadero conflicto.

## No traer cosas del pasado



**Reconocer cuando te has equivocado.**

**Cuando hagan las paces, ¡que sea de verdad! Pedir disculpa si es necesario.**

