

# 7 PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN PAREJA

---

## 1. Identifica el Problema Real:

- **Reseña:** A veces, los pequeños problemas se convierten en símbolos de problemas más grandes. Es vital identificar el problema real y no quedarse en la superficie.

- **Ejemplo:** Si discuten por no lavar los platos, tal vez el problema real sea que uno siente que el otro no colabora en la casa.

## 2. Escucha Sin Interrumpir:

- **Reseña:** Permite que tu pareja hable y escucha atentamente sin interrumpir. Asegúrate de entender lo que siente y piensa.

- **Ejemplo:** Si tu pareja te dice que se siente ignorado, en lugar de responder inmediatamente, escucha y trata de comprender por qué siente eso.

## 3. Usa "Yo Siento" en Lugar de "Tú Siempre":

- **Reseña:** Hablar desde tus propios sentimientos reduce la defensividad y evita acusaciones.

- **Ejemplo:** En lugar de decir "¡Siempre olvidas nuestro aniversario!", puedes decir "Me siento triste cuando olvidamos nuestro aniversario".

## 4. Busca Soluciones Juntos:

- **Reseña:** En lugar de esperar que uno resuelva el problema, trabajen juntos como equipo.

- **Ejemplo:** Si ambos tienen horarios ocupados, pueden sentarse y planificar momentos juntos en la semana.

## 5. Evita Sacar Trapitos al Sol:

- **Reseña:** Mantente en el tema en cuestión y evita traer problemas pasados.

- **Ejemplo:** Si discuten por un gasto, no menciones la vez que olvidó tu cumpleaños hace 3 años.

## 7 PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN PAREJA

---

### 6. Tómate un Descanso si es Necesario:

- **Reseña:** Si sientes que la discusión se está calentando demasiado, está bien tomarse un tiempo para calmarse.

- **Ejemplo:** "Creo que ambos estamos muy emocionados ahora. ¿Qué te parece si hablamos de esto en una hora?"

### 7. Cierra el Conflicto con un Gesto Positivo:

- **Reseña:** Una vez que hayan resuelto el problema, terminen con un gesto de cariño o palabras amables.

- **Ejemplo:** Después de resolver un desacuerdo, un simple "Te amo y me alegro de que podamos hablar sobre estas cosas" puede hacer maravillas.

Recuerda, no se trata de ganar o perder, sino de crecer juntos y fortalecer la relación.