

“ — TALLER ONLINE 

DISCORDIA CONSTRUCTIVA

GUÍA PRÁCTICA

GRATUITA

TRANSFORMA CONFLICTOS
EN ESTRATEGIAS PARA
MEJORAR TU RELACIÓN DE

PAREJA



PASO 1

COMPRENDER LA NATURALEZA DEL CONFLICTO Y SU PROPÓSITO POSITIVO

OBJETIVO

Aceptar que el conflicto es una parte inevitable de cualquier relación y que, manejado correctamente, puede fortalecer los lazos entre las parejas al resolver problemas subyacentes y mejorar el entendimiento mutuo.

Este paso implica aceptar que el conflicto es una parte natural de cualquier relación íntima. Su propósito no es dañar, sino revelar áreas de la relación que necesitan atención y mejora.

EJEMPLO

Una pareja puede comenzar a ver sus discusiones **no** como batallas que ganar, sino como **oportunidades** para entenderse mejor y fortalecer su vínculo. Por ejemplo, si discuten sobre el tiempo que pasan juntos, pueden reconocer que este conflicto surge de su deseo mutuo de conexión.

PASO 2

IDENTIFICARLOS MODELOS NEGATIVOS DE COMUNICACIÓN

OBJETIVO

Reconocer y entender los patrones destructivos de comunicación que las parejas suelen emplear durante los conflictos, como la crítica, el desprecio, la defensividad y el evitamiento. Identificar estos modelos es el primer paso para cambiarlos.

Reconocer los patrones destructivos es crucial para poder cambiarlos. Esto incluye comportamientos como interrupciones, suposiciones o descalificaciones durante los desacuerdos.

EJEMPLO

Durante una discusión, uno de los socios podría darse cuenta de que tiende a interrumpir o minimizar los comentarios del otro. Identificar este patrón es el primer paso **para cambiarlo**, empezando por practicar la escucha activa y permitiendo que el otro exprese completamente sus pensamientos.

PASO 3

CONOCER LAS CLAVES DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

OBJETIVO

Aprender y adoptar principios de comunicación efectiva, que incluyen la escucha activa, la empatía para expresar sentimientos y necesidades sin atacar, y la validación de las emociones del otro.

Aprender y practicar las habilidades de comunicación efectiva como la escucha activa, el uso de afirmaciones "yo" y la empatía son esenciales para transformar cómo se manejan los conflictos.

EJEMPLO

Antes de responder en una discusión por llegar tarde, uno de los dos puede decir: "**Entiendo** que te sientes **frustrada** cuando llego tarde sin avisarte. Quiero asegurarme de comunicarme mejor en el futuro. ¿**Cómo podemos mejorar esto juntos?**"

PASO 4

ESTABLECER UN PLAN PARA LLEVAR TODO A LA PRÁCTICA

OBJETIVO

Desarrollar un plan concreto que las parejas puedan seguir para aplicar las técnicas aprendidas en situaciones reales de conflicto. Esto incluye establecer momentos regulares para comunicarse sobre problemas, practicar nuevas habilidades en discusiones menores y evaluar el progreso juntos.

Crear un plan concreto ayuda a las parejas a aplicar lo aprendido en situaciones reales. Este plan debe incluir momentos específicos para practicar las nuevas habilidades y revisar el progreso.

EJEMPLO

La pareja decide que cada domingo por la tarde **revisarán cómo han manejado los conflictos durante la semana**. Discutirán qué técnicas funcionaron, cuáles no y cómo pueden ajustar su enfoque para la próxima semana.

RECUERDA...

Si deseas ayuda especializada para lograr que los conflictos de pareja **los unan**, en vez de separarlos, puedes acceder a:

“ — TALLER ONLINE 

DISCORDIA CONSTRUCTIVA

Aprovecha los **Bonos ELITE** que solo están disponibles los 2 primeros días de apertura del curso.

Si ya te cansaste de las peleas desgastantes, de los enojos prolongados, del miedo a fracasar en tu relación y el miedo de perder a la persona que tanto amas...

Es momento de actuar. No te quedes fuera de esta oportunidad. Recuerda que las puertas están abiertas por solo 4 días... espero verte allí.

[Si quiero participar](#) 