

La Comunicación Es La Clave Para La Solución Eficaz De Los Conflictos

Objetivo

Buscar que las parejas aprendan una estrategia más eficaz de diálogo para la solución de conflictos..

Deberías Saber

La mayoría de las parejas experimentan diferencias y desacuerdos. Las investigaciones indican que el nivel de desacuerdo no está tan relacionado con la felicidad matrimonial como la forma de gestionar el conflicto. A menudo los conflictos tienen su origen en mala comunicación, malos entendidos, conversaciones manipuladas o "evitadas". Las parejas felices no evitan los desacuerdos, sino que los resuelven de forma respetuosa, clara y cariñosa. La comunicación eficaz es esencial para las relaciones sanas. Una comunicación clara es una ventana al mundo de la pareja. Ser realmente "escuchado" fortalece las relaciones.

Cuando los desacuerdos se convierten en insultos personales, apodos, voces elevadas o tonos de burla, la discusión deja de ser productiva. Haz una pausa en la conversación si el desacuerdo se vuelve personal.

La información obtenida durante este ejercicio está diseñada para que tú y tu pareja conozcan las necesidades de cada uno, resolviendo eficazmente los conflictos y evitando los patrones comunes (y destructivos). Ten en cuenta que debes centrarte en el problema/conflicto sin culpar a tu pareja.

Qué deberías hacer

Este ejercicio te enseñará la estrategia del "Diálogo de Parejas" para resolver conflictos. Este proceso consta de tres pasos:

1. Reflejar. Se refiere a reflejar con precisión el contenido de un mensaje (por ejemplo, parafrasear lo que tu pareja acaba de decir). Durante el conflicto, es posible que te centres en hacer valer tu propio punto de vista en lugar de escuchar a tu compañero. Antes de responder a tu pareja, repite lo que te ha dicho, con tus propias palabras. Continúa haciéndolo hasta que tu pareja esté de acuerdo en que lo has entendido todo.

2. Validación. Haz saber a tu pareja que la información recibida y reflejada tiene sentido. Haz el esfuerzo de ver el asunto desde el punto de vista de tu pareja y comprende lo que es cierto para tu pareja. Esto no significa que estés de acuerdo con tu pareja. La confianza y la cercanía aumentan cuando tu pareja se siente validada, escuchada y comprendida (por ejemplo, "puedo ver que..." o "entiendo por qué te lo tomas así...").

3. Empatía. El proceso de reflejar los sentimientos y emociones de tu pareja a un nivel profundo. Reconoces, llegas a las emociones de tu pareja y las experimentas (en algún nivel). (Por ejemplo, "percibo tu frustración..." o "comprendo lo mucho que te duele ahora mismo...").

La empatía tiene un gran poder curativo. Recuerda utilizar las frases "yo" y asumir la responsabilidad de tus propios sentimientos/emociones.

Ser escuchado y comprendido con precisión inicia la curación en las relaciones. La pareja ya no siente que debe cortar partes de sí misma para ser amada y aceptada. La actitud defensiva, la agresión y otras tácticas de comunicación poco saludables se reducen al mínimo. Puede que una buena comunicación no resuelva todos los problemas de la relación, pero nada puede resolverse con éxito sin una comunicación sana.

Fija una hora y un lugar para el debate.

Lugar _____ Fecha _____

Hora _____

Define el problema/la cuestión/el conflicto que se va a abordar (sé específico).

Enumera los intentos anteriores de resolver el problema.

Discute las posibles soluciones a este problema (no juzgues ni critiques las sugerencias de tu pareja). Reconoce las necesidades de tu pareja: ¿cuál es el resultado deseado?

Discute cada solución. Se lo más objetivo posible, mientras practicas **el reflejo** y la **validación**. Escucha atentamente y parafrasea con precisión cada mensaje mientras se comunican con claridad y honestidad. Valida la experiencia del otro en este proceso y **ten empatía** con los sentimientos de tu pareja. A medida que compartan las posibles soluciones, el nivel de intimidad y vulnerabilidad puede aumentar. Utiliza toda la información recopilada de forma cariñosa y solidaria (no como arma para herir a tu pareja). Acuerden la solución y determinen cómo trabajará cada miembro de la pareja para alcanzarla (sean específicos).

Si tú y tu pareja no se ponen de acuerdo, busca una solución. ¿Existe un compromiso que beneficie a ambos? ¿Es este desacuerdo realmente importante para su relación? ¿Es posible que cada miembro de la pareja lo deje pasar y siga adelante?

Debes saber cuándo hay que hacer una pausa. Ten un plan para que tú o tu pareja puedan pedir un descanso si es necesario. Cuando ambos se hayan calmado, retomen la discusión. ¿Qué puedes decir para indicar que necesitas una pausa? ¿Cómo se sabe cuándo se ha cruzado la línea y qué se puede hacer para evitar la escalada?

