



4 consejos para no discutir con tu novio

Descripción

Discutir con tu pareja puede ser divertido a veces, pero a la larga desgasta la relación. A continuación, te contamos cuatro estrategias para evitar las peleas de pareja

Claudia Kompatzki

ckompatzki@todomujeres.cl

[Follow @clau_kom](#)

SANTIAGO.- Algunas veces sientes tanto amor por tu novio o marido que te lo comerías a besos y otras veces te gustaría romperle la cara...Bien, según estudios recientes, sentir al mismo tiempo amor y odio (sí, es odio) es totalmente normal. Esto se debe a que la zona de tu cerebro donde se activa la parte sensiblera es también la responsable de producir la cólera, lo cual ayuda a explicar porque incluso las parejas más felices están destinadas a pelearse de vez en cuando.

«Discutir puede ser una señal de que tu relación es fuerte y pasional, y de que te sientes suficientemente cómoda como para expresar sentimientos negativos sin miedo de perder al otro durante el proceso», asegura Bonnie Eaker Weil, autora de *Make up, Don't Breake Up*. Sin embargo, existen formas correctas e incorrectas de resolver las discusiones.

1) Escucha más y habla menos

Si de pronto te ves a ti misma sonando como una lista de canciones en modo repetición, intenta poner pausa. “Algunas investigaciones han demostrado que las parejas infelices tienden a repetirse ellas mismas en un intento desesperado de ser escuchadas, lo que no resulta productivo. Acaban hablando uno u otro, en vez de mantener un diálogo”, afirma Benjamin Karney, codirector del Instituto de Relaciones en la Universidad de California en Los Ángeles.

2) No hagas de todo una cuestión personal

Es muy difícil salir del clímax de una discusión. Según los expertos, una vez los insultos están en el

aire y empiezan los ataques personales, no hay nada que hacer.

De hecho, un estudio de la Universidad de Chicago señala que nuestros cerebros tienen integrada una tendencia hacia la negatividad que hace que seamos más sensibles a las malas noticias. ¿Por qué? Si nos remontamos a la época de las cavernas, nuestro instinto de supervivencia como especie dependía de la habilidad del hombre para permanecer fuera de peligro. Así es como hemos desarrollado sistemas de protección que hacen que resulte imposible pasar por alto la negatividad.

Por esta razón, conviene que minimices el impacto negativo de tus palabras. Recuerda que el objetivo no es herir al otro, sino resolver el conflicto. Así que en vez de pegarle un grito como “¡eres un vago!” porque nunca te ayude a lavar los platos, mejor prueba explicarle cómo te afecta su comportamiento: “Estoy cansada de llevar yo el peso de todo el trabajo de casa, y me gustaría que te implicarás más a menudo en las tareas domésticas”. (con amor y delicadeza para que no se lo tome mal)

3) Deja de competir por quien gana

A menudo focalizamos nuestros esfuerzos en declararnos vencedores de un combate, pero por desgracia, los conflictos se resuelven más rápido cuando ninguna de las dos partes suelta aquello de “¿lo ves? ¡Tenía razón yo! Te lo dije!”

Para empezar, trata de encontrar una solución que sea válida para los dos, aunque esto pase por reconocer, por ejemplo, que tal vez le mandaste demasiados mensajes de *whatsapp* la noche que salió de fiesta con sus amigos. **Intenta encontrar un punto medio.** Por ejemplo: “Sé que te molesta que te bombardee a mensajes, pero me preocupo cuando tardas media vida en responder. ¿Por qué no pactamos un sistema que nos haga sentir cómodos a los dos?”. Esto resultará mucho menos doloroso que darse cabezazos contra la pared intentando tener tú la razón.

4) Recuerda que, en el fondo, lo quieres

Es complicado, lo sabemos, pero **si eres capaz de lanzar mensajes positivos durante una discusión, tu relación será más duradera.** Si puedes hacer una pequeña aproximación de afecto, como una caricia en el brazo, una palabra cariñosa, o incluso un guiño de complicidad en medio del huracán de una pelea, el impacto de las palabras negativas quedará algo más diluido.

Inclusive puedes ir más allá e introducir alguna broma. Según un estudio en la Universidad de California en Berkeley, servirse del sentido del humor durante un conflicto hace que, una vez resuelto, las parejas se sientan más enamoradas. Por ejemplo, usar algún apodo o hacer chistes sobre uno mismo.

Solo evita los comentarios que puedan herir su ego, como hacer referencia a su inteligencia, higiene personal o su comportamiento en la cama.

En resumen: Aunque tu chico te saque de quicio algunas veces, al final y al cabo, lo quieres. Si tienes esto presente en los momentos difíciles, tu relación saldrá del conflicto reforzada.



Lo que importa es que nos amamos

Fecha de creación
septiembre 2014