



Aprende a discutir con tu pareja de manera constructiva (y que sirva para mejorar tu relación)

Descripción



El **par de argumentos** Son prácticamente ineludibles, sobre todo cuando se comparte el día a día. Tarde o temprano en una relación amorosa hay momentos en que hay opiniones diferentes sobre un mismo tema o surgen malentendidos. el problema no esta en **argumentar** pero como hacerlo para que no se convierta en una batalla abierta, sino que por el contrario sirva para mejorar la tuya **comunicación** y fortalecer el vínculo. La discusión de pareja no debe ser un cúmulo de gritos y acusaciones, sino un espacio para abordar un tema **argumentos razonados** escuchar lo que el otro tiene que decir y tratar de encontrar puntos en común.

el psicologo

Arturo Torres, de Psicología y Mente, nos da los ocho consejos básicos para afrontar

constructivamente las discusiones de pareja y mejorar vuestra relación en el proceso. Gol porque te importa:

1. Identificar el problema principal

Este paso es importante para que la discusión realmente se lleve a cabo.

constructivo. Una vez que se identifica el tema que desea abordar, es más fácil iniciar la discusión y **No cambies el tema** a otros hechos más viscerales, y que pueden derivar en gritos y acusaciones.

2. Abordar la discusión como un asunto comunicativo

Una pelea entre dos personas no tiene por qué convertirse en una pelea

campo de batalla donde las balas son insultos y las defensas son acusaciones. Un argumento no es más que

comunicación en el que ambas personas expresan sus opiniones opuestas sobre un hecho determinado y al escuchar al otro puedes entender sus motivos e incluso cambiar de opinión.

3. Separa los sentimientos de los hechos

Cuantas veces te ha pasado que asumiste que tu pareja necesitaba saber

Cómo te sientes y actuar en consecuencia? Lo que no se dice no necesita saberse, y debes saber cómo usar ese comportamiento para distinguir lo que hizo de lo que sentiste.

4. Aprende a usar las pausas

Cuando te empiezas a sentir en medio de la discusión

frustrado o enojado tomar un descanso para

relajarse, ya que probablemente elevará el tono y escalará la discusión. En el momento en que surgen sentimientos negativos en una discusión, dejan de escuchar los argumentos de los demás y se enfocan en ganar.

5. No utilices la discusión para sacar a relucir viejos conflictos.

Todos podemos tener ciertos enquistados

sentimientos de agravio que no se resolvieron en ese momento, pero tráelos a colación si no tocan **Distraen del tema.** Cuando se trata de un problema específico, concéntrese en ese problema y luego intente resolver ese conflicto anterior con la misma serenidad.

6. No se interrumpen

si no lo respetas

tiempo de hablar el tono de la voz se hace más fuerte, lo que lleva a sentimientos de frustración e ira.

7. Parafrasea lo que dice el otro

Cuando ambos hayan presentado sus argumentos, es bueno tratar de explicarlos.

tus propias palabras lo que dijo el otro. De esta manera, si no entendiste su opinión al 100%, la otra

persona tiene la oportunidad de hacerlo.
explique de nuevo y no habrá malentendidos.

8. Practica la asertividad

Es importante que reveles todo lo que realmente piensas sobre el tema, aunque sea cierto.
incómodo. Esta es la única forma en que la otra persona puede entenderte y la conversación es de alguna utilidad.

Fecha de creación

marzo 2023