Concern

Healthy & Resilient **You**

Pelear **limpio**

Construya una conexión, una discusión a la vez

De todas las cosas que las personas disfrutan de las relaciones románticas, "tener una pelea con su pareja" probablemente está al final de lista. Los desacuerdos a menudo cansan y a veces son dolorosos.

Pero la cuestión es que: el conflicto no tiene por qué ser perjudicial. De hecho, la forma en la que se maneja una discusión puede acercarle más a la otra persona. Con unos cuantos cambios sencillos, como desaprender viejos hábitos y probar otros nuevos, las peleas pueden convertirse en momentos de crecimiento en lugar de momentos de arrepentimiento.

Por qué el conflicto saludable es algo bueno

Muchas personas ven las discusiones como una señal de alerta en una relación. ¿Pero evitar el conflicto completamente? Ahí es donde las cosas realmente pueden salir mal. Las emociones no procesadas no desaparecen por sí solas. Se acumulan y crean distancia entre usted y su pareja hasta que algo pequeño finalmente provoca una gran explosión.

Por el contrario, las parejas que discuten (de la manera correcta) experimentan algunas ventajas bastante sorprendentes, como:

- **Menos sobrecarga emocional.** Hablar las cosas evita que los resentimientos se acumulen en segundo plano.
- **Menos estrés y mayor confianza.** Los enfoques como la escucha activa ayudan a ambos integrantes de la pareja a sentirse escuchados y seguros con el otro.
- **Una conexión más fuerte.** A menudo las parejas evitan las conversaciones difíciles que implican un mayor sentido de la intimidad y trabajo en equipo.

El primer paso para obtener estos beneficios es deshacerse de la idea de que debe haber un ganador y un perdedor al final de la discusión.

Ganar la discusión no vale perder la relación

Tal vez sea culpa de Hollywood. O de la lucha libre. O de Scrabble. Cualquiera que sea su origen, muchos de nosotros crecemos pensando

que el conflicto significa que alguien gana y alguien pierde. Esa mentalidad puede ser excelente para la televisión, pero en las relaciones del mundo real es una receta para el desastre. Incluso si "gana" la discusión, corre el riesgo de perder algo mucho más importante: la conexión, la confianza y la cercanía a largo plazo.

¿Qué pasaría si las discusiones no fueran batallas en absoluto? ¿Qué pasaría si las abordáramos como acertijos, problemas que podemos resolver juntos? Abordar el conflicto como compañeros de equipo cambia el objetivo de tener la razón a hacerlo bien. No es usted contra su pareja. Son ustedes dos contra el problema en cuestión.

Véalo como si fuera tenis de parejas: cuando los compañeros hablan entre sí a mitad del partido, no están peleando; están tratando de descubrir cómo cubrir la cancha juntos. De la misma manera, las discusiones pueden ser una oportunidad para compartir lo que se necesita, expresar lo que no funciona y escuchar con curiosidad. El objetivo no es que una persona gane, sino encontrar una manera de avanzar que permita que ambos se sientan lo suficientemente felices como para seguir en el juego.

Cómo pelear con amor, incluso cuando está furioso

Incluso las parejas más enamoradas se pelean a veces. Lo que importa no es si discuten, sino cómo lo hacen. ¿Cuál es el truco? Disminuya la velocidad lo suficiente como para poder observar el problema, comprender el punto de vista de su pareja y responder de una manera más constructiva. Aplicar las siguientes técnicas puede ayudar a mantener un ambiente de respeto, productividad y conexión, incluso cuando las emociones están a flor de piel.

- **Condene la acción, no a la persona:** Cuando esté frustrado, céntrese en lo que pasó, no en quién es el culpable. En lugar de "¿Por qué siempre eres tan flojo para lavar los platos?", intente decir "Cuando los platos sucios se amontonan, me siento abrumado". Señalar acciones (no personas) ayuda a evitar la actitud defensiva y mantiene la conversación en el tema.
- **Tómese un descanso:** Discutir no es un deporte y no hay premio por perseverar. Si su pulso se acelera y sus emociones están a punto de estallar, está bien (y es lo más sabio) hacer una pausa. Aléjese por 20 minutos y regrese cuando ambos estén en mejores condiciones para hablar de manera razonable. Recuerde simplemente tratar las pausas como un reinicio, no como una forma de evitar el conflicto.
- **Diga "no" a las preguntas de sí o no:** Las preguntas rápidas de sí o no pueden parecer un interrogatorio e impiden la comunicación real. Las preguntas abiertas crean espacio para la honestidad y la conexión. Intente decir: "¿Qué es lo que más te molesta de esto?" o "¿Qué haría esto más fácil para ti?"

Busque la necesidad oculta: La ira a menudo enmascara algo más profundo, como el dolor, el miedo o la sensación de no ser visto. Cuando su pareja se enoje, no reaccione de la misma manera; en vez de eso, pregunte: "¿Qué necesitas en este momento?" Ese pequeño cambio puede disolver la tensión y ayudarle a ver qué hay debajo del enojo.

Unan sus cabezas: Colaborar para encontrar soluciones refuerza la mentalidad de equipo y genera más probabilidades de llevar adelante los planes que crean juntos.

Diga lo que hará diferente: Ser claro acerca de lo que hará diferente la próxima vez genera confianza y ayuda a mantener el rumbo. Intente decir: "La próxima vez que esté estresado, diré 'Necesito 10 minutos' en lugar de estallar". Los planes específicos derivan en menos ofensas repetidas (y menos arrepentimientos).

CONSEJO PROFESIONAL:

¡Utilice sus beneficios de Concern! Su membresía incluye acceso a **OurRelationship**, un programa en línea inclusivo que ayuda a las parejas a comprender y resolver desafíos comunes en las relaciones, por su cuenta o con el apoyo de un asesor del programa. Haga clic aquí para obtener más detalles.

Por último, recuerde que toda relación tiene sus momentos difíciles. Pero cuando aborda el conflicto con curiosidad, empatía y mentalidad de equipo, esos momentos pueden acercar a la pareja en lugar de alejarla.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón **"Get Services"** (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com