



NATIONAL RESOURCE CENTER *for*
HEALTHY MARRIAGE *and* FAMILIES

Familias sanas:

Consejos para el manejo saludable de conflictos



Amar es decir “Yo pienso de otra manera” en lugar de “estás equivocado”.

Anónimo

El conflicto es natural. Todos lo experimentan en sus relaciones y en la vida cotidiana. Ninguna pareja es perfecta ni está siempre de acuerdo o se lleva bien todo el tiempo. Lo importante es que las parejas sólidas aprendan maneras de manejar los conflictos y sentimientos negativos para que estas situaciones no empeoren.

Recuerde que cuando una pareja pelea, por lo general no son los únicos que se ven afectados por el conflicto. Una relación saludable entre los padres puede tener un impacto positivo en el bienestar, el comportamiento y las relaciones futuras de sus hijos. Por otro lado, cuando los padres están estresados, sus hijos pueden sufrir. Los niños también aprenden cuando observan a sus padres, por eso es importante que vean a sus padres manejar los conflictos de una manera saludable.¹

Los conflictos no solo se dan en las relaciones de pareja. Aprender a manejar los conflictos, bien sean grandes o pequeños, le ayudará a llevarse mejor con empleadores, compañeros de trabajo, amigos y familiares.²

Cinco reglas para un conflicto constructivo

A veces nuestras reacciones pueden llevar a que simples desacuerdos escalen fuera de control. Si usted y su pareja tienen un conflicto, sigan estos cinco consejos para tratar de mantener las cosas positivas y manejar la situación de una manera equilibrada.

El abuso verbal, emocional o físico nunca es parte del manejo saludable de un conflicto. Para obtener más información, visite la Línea Nacional de Violencia Doméstica al <http://espanol.thehotline.org> o llame al 1-800-799-SAFE (7233), disponible 24 horas al día, 7 días de la semana.

1. No enviar mensajes destructivos

En un momento de disgusto, el conflicto destructivo puede convertirse en desacuerdo. Recuerde siempre que los siguientes tipos de mensajes destructivos solo harán que la situación se vuelva peor en lugar de mejorar:

- **La crítica** implica atacar a su pareja para demostrar que tiene la razón y la otra persona está equivocada, a menudo usando frases como “Tú siempre” o “Tú nunca”. Las frases que incluyen estas palabras raramente son verdaderas y deben ser evitadas.³
- **La actitud defensiva** ocurre cuando uno se ve como la víctima que está siendo atacada. Puede pensar “¡El problema no soy yo, eres tú!”. La actitud defensiva puede incluir inventar excusas, negar la responsabilidad y usar sarcasmo. Aunque estas reacciones pueden ser normales, la actitud defensiva le impedirá resolver el problema en sí porque no tiene la mente abierta a sugerencias o a tratar de entender el punto de vista de su pareja.⁴
- **El desprecio** implica atacar y ridiculizar intencionalmente a su pareja a través de insultos (como decirle obeso, estúpido, feo o flojo) o uso de lenguaje corporal (como haciendo muecas,

rodando los ojos, torciendo los labios o gestos groseros). El maltrato es la forma más tóxica y destructiva para tratar de manejar un conflicto.⁵

- **Obstruccionismo** es cuando se tiene una actitud de “me da igual”. Cuando alguien en la pareja deja de importarle al otro y abandona la relación, rechazando toda comunicación.

2. Suavizar el tono al iniciar la conversación

Si tiene algo importante que quiere decir, no inicie la conversación atacando de inmediato a su pareja. Use un tono suave para ayudar a que la otra persona esté menos a la defensiva y más dispuesta a hablar. Si está demasiado enojado para hablar de algo, no lo haga hasta que se haya calmado. Éstas son algunas maneras de suavizar el inicio de una conversación:

- Se puede quejar, no culpar. No importa qué tan equivocado usted crea que su pareja está, no lo enfrente con críticas. Trate de decir “Mi amor, es frustrante cuando nos olvidamos sacar la basura a tiempo. ¿Cómo podemos recordar de sacarla en el futuro?”. En vez de “¡No puedo creer que se te olvidó sacar la basura otra vez! ¡Qué olvidadizo eres!”.⁶
- Haga observaciones que comiencen con “Yo” en vez de “Tú”. Inicie sus oraciones con “Yo” para no poner a su pareja en la defensiva. Diga, “Yo no siento que me estás escuchando en este momento” en vez de “No me estás escuchando”.

3. Calmarse y calmar a su pareja

No tiene que enojarse si no están de acuerdo. Usted puede calmarse y calmar a su pareja tomando breves pausas, hablando en voz baja y no a la defensiva, sonriendo, utilizando el sentido de humor apropiado, relajándose o pensando positivamente acerca de su pareja y su situación.⁷

4. Llegar a un acuerdo

No siempre tiene que tener las cosas a su manera. Tome en serio las preferencias y opiniones de los demás, resista la necesidad de estar a la defensiva y escuche a los demás con respeto. El

compromiso es una calle de dos vías; es razonable esperar que su pareja también tome en cuenta su opinión y sus preferencias.⁸

5. Aceptar y perdonar

Las personas en relaciones saludables aceptan las diferencias de su pareja y se perdonan cuando es apropiado. Entienda que a pesar de las similitudes que compartan usted y su pareja, tendrán algunas diferencias de opinión y el elegir perdonar podrá fortalecer a su familia y su relación.⁹ Sin embargo, si usted o su pareja tiene la costumbre de decir cosas hirientes durante una discusión y espera ser perdonado después, esto puede indicar un problema más grave.

Las parejas no pueden evitar todos los conflictos y eso es normal. De hecho, el conflicto es una parte normal de todas las relaciones. Siguiendo estos consejos y teniendo una comunicación abierta con sus seres queridos, puede aprender y desarrollar aptitudes para manejar los conflictos. Estas habilidades profundizarán los vínculos familiares y les ayudarán a ser más unidos. Para conflictos más graves, quizás deba considerar la asesoría de su consejero espiritual o de prestadores de servicios comunitarios de salud mental. ■

FUENTE: Adaptado de Harris, V. (2014). *Tips for Service providers: Healthy conflict management*. [Consejos para proveedores de servicios: El manejo saludable de conflictos]. Fairfax, VA: Centro Nacional de Recursos para Matrimonios y Familias Saludables (producto #072). Disponible en: <https://goo.gl/ZBWUyS>

NOTAS

- 1, 2, 3, 4, 5 Marshall, J. (2014). *Conflict management mini-course*. Fairfax, VA: Centro Nacional de Recursos para Matrimonios y Familias Saludables. Disponible en inglés en <https://training.HealthyMarriageandFamilies.org>
- 6 *Manage conflict: The six skills*. TBlog en inglés del Instituto Gottman sobre las relaciones. Recuperado de <http://www.gottmanblog.com/2012/12/manage-conflict-six-skills.html>
- 7, 8, 9, 10 Marshall, J. (2014). Mini-curso en manejo de conflictos. Fairfax, VA: Centro Nacional de Recursos para Matrimonios y Familias Saludables. Disponible en inglés en: <https://training.HealthyMarriageandFamilies.org>

¿Usó nuestro recurso? Por favor, cuéntenos cómo lo usó.
Correo electrónico: info@HealthyMarriageandFamilies.org. Refiérase al producto #071.

www.HealthyMarriageandFamilies.org

Esta hoja informativa es una traducción del original en inglés desarrollada por ICF International con fondos de la Administración para los Niños y las Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, subvención: 90FH0002. Las opiniones, los resultados y las conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son del (de los) autor(es) y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para los Niños y las Familias.