

# un equilibrio saludable

## ¿Está peleando limpio?

Seguramente sucederán discusiones y desacuerdos, pero con demasiada frecuencia las relaciones se dañan y se destruyen por los comentarios hirientes y el resentimiento. Considere emplear las siguientes sugerencias para “pelear limpio” y posiblemente resolver situaciones antes de que se intensifiquen.

**Una discusión, dos puntos de vista distintos.** “¡Tú nunca recoges tu ropa sucia!” En la mente de una persona, tal vez recoger la ropa podría haber resuelto fácilmente este pedido. Sin embargo, para la otra pareja, este comentario es un ataque constante de que no hace la parte que le corresponde. Descubrir cuál es la intención de los comentarios puede ser útil para poner la discusión dentro del contexto adecuado.

**Acepte que se cometen errores.** En la vida se cometen errores todo el tiempo. Sea paciente con su pareja cuando cometa un error y también esté dispuesto a admitir sus propios errores.

**No culpe. Evite la lástima.** Jugar el juego de la culpa / lástima es una receta para el desastre porque coloca a la persona en una actitud defensiva y puede obstruir el motivo por el que comenzó una discusión. Trate a la persona con la que usted esté discutiendo como le gustaría que le trataran a usted.

**Apunte a resolver el problema, no a ganar.** Las discusiones no se deben considerar competencias. Establezca su meta para lograr una solución en vez de una victoria. Piense que la otra persona desea tanto como usted llegar a una solución de mutuo acuerdo.

**Escuche.** Es más fácil comenzar a pensar en lo que va a decir a continuación, en vez de parar y realmente escuchar lo que le está diciendo su pareja. Trate de pasar tanto tiempo escuchando como lo haría hablando.

**No agregue exceso de equipaje.** Sacar a relucir discusiones e inquietudes pasadas sólo puede intensificar una discusión, así que concéntrese en el tema actual.

**Permita pausas en la acción.** Dese un respiro cuando la discusión acalora demasiado para cualquiera de los dos, si resulta necesario. Considere retomar la discusión cuando los ánimos se hayan calmado.

**Siga adelante.** Una vez que se llega a una solución de mutuo acuerdo, reconozca que es el momento de seguir adelante. Use esta solución como un proceso de recuperación. Dele a la persona un abrazo o dígale “Te amo”.

Cualquiera de estas sugerencias le pueden ayudar a resolver el problema y a seguir adelante después de una situación o una discusión. Si usted y su pareja siguen teniendo discusiones frecuentes y que no se resuelven, converse sobre la posibilidad de buscar ayuda de un profesional de la salud mental, ya sea juntos o por separado.

## ¿Sabía usted que su Programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés) podría ayudarle?

Ayudar a las parejas a construir relaciones más sólidas es sólo una de las formas en que su EAP puede mejorar la salud y el bienestar generales de un miembro. Para obtener más información, llame a su EAP en forma confidencial cualquier día, en cualquier momento, para obtener ayuda, recursos o una remisión para ayudarle a resolver sus inquietudes.

problema

resuelto