

OPTIMIND

Programa de Ayuda al Empleado (PAE)

Exprésate sin lastimar a tu pareja

Glorian Telles, MSW
Junio 2014



Claves para una relación saludable:

- Aprenda a escuchar
- Resalte las cosas buenas de su pareja
- Deténgase y piense antes de hablar
- Tenga tacto para comunicar las molestias.
- Evite imponer o señalar
- Enfóquese en la solución del conflicto
- No ataque a su pareja
- Evite comentarios tales como, “tu siempre”, “tu nunca”

Las tres cuartas partes de las miserias y los malos entendidos del mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”. Mahatma Gandhi.

Es natural que en las relaciones de pareja surjan diferencias siendo propio y característico del ser humano las opiniones o intereses desiguales. Cada persona en una relación de pareja desea alcanzar ese punto de armonía en donde el respeto y mutua consideración sean parte de la convivencia con ese otro. La comunicación es el factor clave en el cual la mayoría de las parejas suelen fallar.

Es importante durante la conversación establecer patrones de comunicación adecuados con la pareja. Para lograrlo hay que establecer límites efectivos. Cada persona tiene la responsabilidad de expresar sus pensamientos y sentimientos y decidir cómo actuar ante estos. Cuando le decimos a nuestra pareja como debe sentirse o actuar ante determinada situación cruzamos sus límites.¹ Al indicarle lo que se debe hacer, la pareja puede actuar de manera defensiva al entender que estamos tratando de ejercer el control.

Al utilizar estilos de comunicación agresivos comenzamos a dañar la relación y a generar sentimientos de dolor. Algunas personas en momentos de coraje, piensan que pueden solucionar los problemas utilizando frases sarcásticas, insultando, gritando, señalando o culpando al otro. Ninguna de estas alternativas nos conducirá a resolver el problema. Por el contrario, podría convertirlo en uno mayor. Para resolver las situaciones de manera adecuada es necesario mantener un tono de voz apropiado y brindar el espacio para que la persona se exprese sin interrumpirla.

Es importante que cuando se presente una situación evitemos hacer señalamientos y nos enfoquemos en comunicar nuestros sentimientos. Antes de expresar lo que sientes evalúa la manera en que vas a decirlo. En vez de atacar a tu pareja diciendo “tú nunca me contestas el teléfono”, intenta decir “me preocupé mucho cuando no contestaste el teléfono, pensé que te había pasado algo”. Así le expresarás el modo en que te sientes ante un comportamiento que te incomoda. Se escucha mejor cuando decimos “¿qué te parece si vamos a correr hoy?” en vez de, “tu siempre te vas con tus amigos a jugar baloncesto y no sacas tiempo para correr conmigo”. Enfócate en dialogar sobre la situación, no en las fallas de la persona o en situaciones pasadas. La meta debe ser que durante la conversación ambos propongan alternativas.

La clave de una relación saludable es la comunicación efectiva. Escuchar con atención, hablar con cuidado y el mantener el respeto son elementos claves que harán la diferencia en una relación de pareja saludable y exitosa.

Si estás confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional recuerda, que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado.

Llámanos 1-877-955-9554

Búscanos en [facebook.com/pages/Optimind-MBHO](https://www.facebook.com/pages/Optimind-MBHO)

O visita nuestro página www.optimindmbho.com