



¿Cómo actuar después de una discusión de pareja?

Las discusiones son una parte inevitable de cualquier relación, y manejar estos conflictos de manera adecuada es crucial para mantener una conexión saludable.

Un estudio publicado en *Current Opinion in Psychology* revela que los conflictos en las relaciones románticas suelen ser muy estresantes y afectan la satisfacción y la duración del vínculo. Por lo tanto, la manera en que cada persona maneja las discusiones tiene un impacto en la calidad y fortaleza del nexo a lo largo del tiempo.

La clave reside en aprender a manejar las cosas de manera efectiva y fomentar una comunicación saludable y asertiva. Actuar con empatía, atención y respeto no solo ayuda a superar el malestar, sino que también fortalece el lazo. A continuación, explicaremos algunas acciones que puedes tomar tras una pelea.

1. Haz una pausa para reconocer tus emociones

Aceptar las emociones que tanto tú como tu pareja pueden experimentar es el primer paso para manejarlas de manera saludable. Las discusiones suelen desencadenar una variedad de sentimientos intensos, como tristeza, enojo, frustración o confusión. Reconocerlos sin juzgarlos hace una gran diferencia.

2. Tómate un tiempo para cuidar de ti

Date un tiempo prudente para calmarte antes de intentar resolver el conflicto. Esto te ofrece la oportunidad de reflexionar sobre lo que pasa sin dejarte llevar por emociones intensas. Después de discutir con tu pareja, es crucial cuidar de tu bienestar emocional. Las peleas pueden dejarte exhausto/a y estresado/a, por lo que es importante recuperarse y reconectar contigo.

Las técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o incluso una caminata ayudan a reducir la tensión y a aclarar tu mente.

Priorizar el autocuidado no solo beneficia el mejor manejo de tus emociones, **esto te permite estar en una mejor disposición para enfrentar y resolver los conflictos** de manera constructiva.

3. Reflexiona sobre lo que provocó el problema

¿Qué desencadenó la discusión? ¿Hubo algún malentendido o suposiciones incorrectas? Este paso te ayudará a comprender mejor la raíz del conflicto y a evitar situaciones similares en el futuro. Además, contribuirá a que identifiques áreas de mejora en la relación y a gestionar mejor el problema.

Por otro lado, podrías pensar en posibles soluciones o compromisos que resuelvan la disputa. Esto te ayudará a sentirte más en control y también le demuestra a la otra persona que te comprometes a encontrar una solución juntos.



4. Identifica patrones de comportamiento negativos

Antes de animarte a hablar con tu pareja sobre lo sucedido, es importante identificar y cambiar los patrones negativos de comportamiento que se repiten en sus peleas. Estos pueden incluir hábitos como interrumpir, gritar, evadir el tema, o recurrir a insultos y culpas.

Analiza cómo sueles comportarte durante los enfrentamientos y detecta cuáles son esos patrones destructivos. Una vez que los precises, trabaja para modificarlos. Por ejemplo, si sueles interrumpir, enfócate en escuchar y que tu pareja exprese sus pensamientos antes de responder. Si tiendes a elevar la voz, haz un esfuerzo por mantener un tono calmado y respetuoso.

6. No apresures la resolución

Recuerda que no es necesario resolver todo de inmediato. Permitir un espacio para que ambos se calmen, y procesen sus emociones, facilitará una conversación más constructiva. Este tiempo también favorece evitar reacciones impulsivas que tienden a empeorar la situación. Así que procura calmarte, reflexionar sobre el conflicto y buscar posibles soluciones.

5. Expresa tus sentimientos en primera persona

A pesar de todas las emociones negativas que pudieron provocar la discusión, al actuar después, procura no culpar o criticar a tu pareja. Y ten presente que siempre es mejor expresar tus sentimientos y necesidades en primera persona para evitar que él o ella sienta que le atacas. Por ejemplo, podrías decir:

- «Necesito que podamos platicar esto para sentirme escuchado», en lugar de «tú siempre me ignoras».
- «Yo me siento frustrado cuando no podemos hablar sobre lo que ocurrió», en lugar de «tú nunca tienes en cuenta mis sentimientos».

7. Considera acudir a terapia de pareja

Si las discusiones recurrentes afectan la salud de tu relación y no logras resolver los conflictos de manera efectiva, considera buscar ayuda profesional. Un terapeuta especializado en parejas ofrece una perspectiva objetiva y proporciona herramientas útiles para mejorar la comunicación y manejar los conflictos.

La terapia de pareja ayuda a identificar patrones destructivos en la dinámica de la relación y enseña técnicas para abordarlos de manera constructiva. Además, brinda un espacio seguro para explorar emociones y preocupaciones difíciles de discutir por tu cuenta.



¿Cuál es el mejor momento para intentar resolver el conflicto?

Cada persona procesa sus emociones de diferente manera y puede tardar más o menos tiempo en querer hablar con su pareja sobre una discusión. Por ende, el mejor momento para intentar resolver lo sucedido es cuando ambos estén calmados y dispuestos a escuchar.

Es fundamental no abordar el problema si uno o los dos todavía están muy alterados, ya que esto puede llevar a más confrontación. Al tratarse del mejor modo posible, las desavenencias pueden construir relaciones más sanas.

En cuanto a los tipos de comunicación más beneficiosos durante los conflictos de pareja, se ha sugerido que la forma directa y confrontativa (decir las cosas de manera clara y firme) pueden ser útiles para solucionar problemas graves que requieren un cambio.

¿Qué acciones *debo evitar* después de una discusión de pareja?

- Nunca respondas con ira o agresividad.
- Evita hacer acusaciones o culpar al otro.
- No reabras viejas heridas o conflictos.
- No uses el silencio como castigo.
- No involucres a terceros.

Por otro lado, emplear una comunicación indirecta y cooperativa en donde se digan las cosas de forma más sutil y considerada, es ideal para problemas menores o cuando alguno de los miembros se siente inseguro. Así que, acorde a lo que haya sucedido, ten presentes estas recomendaciones y **procura expresarte siempre desde el respeto y la empatía.**



Bibliografía

• Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60-64.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300410>

• Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jomf.12301>

• Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1-5.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300045>



UNCOMMONLY INDEPENDENT