

PARA TENER A MANO

Conversar sin pelear

Cuatro trampas que desgastan una relación y qué hacer en su lugar.

La trampa	Cómo suena	Qué hacer en su lugar
Criticar a la persona	«Nunca ayudas en nada».	Hablar de la situación y de lo que sientes: «Hoy me sentí sola con la cocina, ¿me ayudas?».
Despreciar	Burlas, sarcasmo, ojos en blanco.	Mostrar aprecio a diario, aunque sea por cosas pequeñas.
Defenderse	«Yo no fui, tú empezaste».	Asumir tu parte: «Tienes razón en que llegué tarde».
Cerrarse	Silencio, irse, no responder.	Pedir una pausa de unos 20 minutos, calmarse y volver a conversar.

Frases para empezar una conversación difícil

- [ ] «Quiero hablar de algo que me importa, ¿es buen momento?».
- [ ] «Me sentí... cuando pasó... y necesito...».
- [ ] «Ayúdame a entender cómo lo viviste tú».
- [ ] «¿Qué podemos acordar para la próxima vez?».

Yessica Soller · Psicóloga · C.Ps.P. 38716 yessicasoller.com · WhatsApp 956 389 974

Una semana de aprecio

Cada día, anoten un gesto que agradecieron del otro. Al final de la semana, léanlo juntos.

Día	Lo que agradezco de ti hoy (1)	Lo que agradezco de ti hoy (2)
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Nuestra regla de la pausa

Si alguno siente que va a explotar, dice la palabra acordada: _____. Nos separamos unos 20 minutos para calmarnos y volvemos a las ____.

Si hay violencia, amenazas o miedo, la prioridad es tu seguridad: llama a la Línea 100 (gratuita, 24 horas) o al 105 en una emergencia.

Material orientativo elaborado por Yessica Soller, psicóloga C.Ps.P. 38716.