

4.5

Conflicto de pareja: diferentes miradas

“Las parejas están más propensas a acusarse mutuamente que a pensar el conflicto como un problema que puede solucionarse”.

Antonio de Marina.

A menudo confundimos el conflicto con la violencia, pero ésta última puede llegar a ser el resultado de una mala resolución del conflicto, mientras que éste, si somos capaces de analizarlo y resolverlo adecuadamente, nos ayuda a crecer como seres humanos y a transformar nuestras relaciones para hacerlas constructivas.

Así es, en todas nuestras relaciones existe el conflicto, incluso con quienes más amamos; evitarlos no nos ayudará a mejorar las relaciones; resolverlos pacíficamente, dialogando, tomando acuerdos y comprometiéndonos a modificar nuestras actitudes, sí.

¿Tú cómo resolverías un conflicto de pareja?

El reto es expresar tu perspectiva respecto a un conflicto de pareja y cuál consideras que sería la perspectiva de otros.

Actividad 1.

a. En tercias, analicen el siguiente texto.

Historia de cupcakes

Del centro de este lío tremendo se desprende un delicioso aroma de arándanos horneados y de ralladura de coco. La casa de Alexa bien podría tratarse de alguna casa encantada de las películas y los cuentos que leímos en la infancia; pero no todo eran chispillas y espuma azucarada: Elmer se puso bastante celoso cuando descubrió que los panecitos eran para Horacio.

Cuéntanos que te parece el conflicto



b. Responde las preguntas y discútelas con tus compañeros:

- ¿Qué opinas de la idea de Alexa de hornear para su mejor amigo?
- ¿Qué te parece la manera en que reaccionó Elmer?
- Tú cómo habrías actuado en el lugar de

Alexa: _____

Elmer: _____

Horacio: _____

Actividad 2.

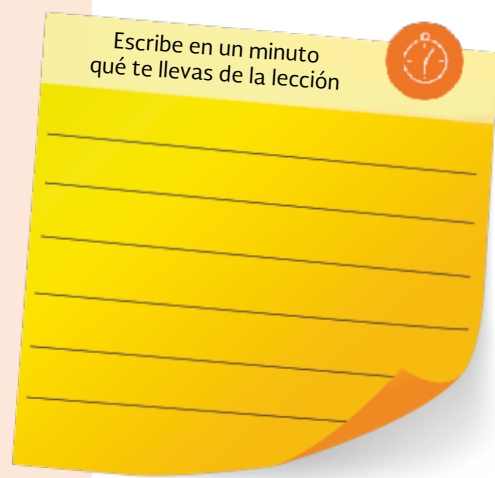
- Ante tus compañeros de equipo, expresa con **asertividad** tu perspectiva sobre este conflicto y escucha con atención la de los demás.
- Sugieran una solución pacífica a este conflicto, de modo que el resultado sea positivo para los tres personajes.
- Subraya, de los siguientes elementos, cuáles están presentes en la resolución pacífica de conflictos:

Afecto Desesperación Escucha Enojo Alegría Diálogo Empatía Respeto

Tip: al analizar los conflictos, es importante mirarlos desde la perspectiva de todos los involucrados y poner en práctica competencias que los lleven a buen término.

Reafirmo y ordeno

Para llegar a la resolución pacífica de los conflictos, es necesario tener presentes las necesidades o motivaciones de las partes involucradas y la importancia de sus relaciones. En ocasiones, lo que creemos que es un conflicto puede ser un simple malentendido, por eso es fundamental dialogar asertivamente y exponer nuestras emociones y necesidades, así como escuchar al otro. No se trata de evitar conflictos –recuerda que son parte de nuestra vida–, sino de colaborar para resolverlos equitativamente. No olvides que todos tenemos derechos y merecemos un trato digno.

**Para tu vida diaria**

- Presta atención: puede que no se trate de un conflicto verdadero.
- Sé amable y apreciativo al dialogar. Es mejor exponer nuestra postura respetuosamente.
- Si el conflicto es de otras personas cercanas, invítalas a analizarlo desde diferentes ángulos y a ser empáticos.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a que conozcas algunas dinámicas de sensibilización para resolver conflictos, observa el siguiente video y ponla en práctica. <https://www.youtube.com/watch?v=SeNO4R6HB9k>
También puedes revisar el documento con orientaciones para la resolución de conflictos. <http://www.unicef.cl/centro-doc/tesuenafamiliar/11%20Resolver.pdf>
(de la página de la 3 a la 11)

CONCEPTO CLAVE**Asertividad:**

Es la habilidad de emitir opiniones y actuar de manera clara y directa respetando a los demás.