Atalía Isaid Ordóñez
PSICÓLOGA · SALUD MENTAL Y DESARROLLO HUMANO

GUÍA PARA PAREJAS

Después de discutir, *volver a conversar*

Lo que hacen en las horas siguientes a una discusión también construye la relación. Úsenla cuando ya haya pasado lo más intenso.

1 Reconocer

Cada uno, a solas · 5 minutos

- ¿Qué sentí debajo del enojo? Quizá miedo, soledad, cansancio o tristeza.
- ¿Qué fue lo que tocó esa fibra en mí?
- ¿Qué parte de lo que pasó me corresponde?

2 Regular

Antes de volver a hablar · unos 20 minutos

- Pidan la pausa con hora de regreso: «Necesito 20 minutos y vuelvo a las 8».
- Bajen el cuerpo: caminen, tomen agua, respiren lento, alargando la exhalación.
- Regresen cuando la voz y el cuerpo estén más tranquilos, y cumplan la hora acordada.

3 Elegir

Juntos, por turnos · 20 minutos

Hablen de uno a la vez. Uno cuenta su experiencia mientras el otro escucha para entender. Luego cambian.

Cuando te toca hablar

«Lo que sentí fue...»
«Lo que necesitaba era...»
«Mi parte en esto fue...»

Cuando te toca escuchar

«Lo que te entendí fue...»
«¿Es eso, o me faltó algo?»
«Tiene sentido que te sintieras así porque...»

Cierren con un acuerdo pequeño para esta semana

_____

¿Siempre vuelven a la misma discusión?
Una primera conversación de 20 minutos, sin costo, puede mostrarles el siguiente paso.
ataliaisaid.com/contacto

Esta guía orienta en desacuerdos cotidianos. Si en tu relación hay miedo, amenazas o violencia, busca apoyo profesional antes de usarla; en Colombia, la Línea 155 orienta a mujeres víctimas de violencia y la Línea 123 atiende emergencias.

Atalía Isaid Ordóñez · Psicóloga · Salud mental y desarrollo humano · atalia@ataliaisaid.com · WhatsApp +57 316 085 6082 · ataliaisaid.com