



# La conexión EAP

## CINCO REGLAS PARA UNA PELEA LIMPIA

Durante una discusión, las cosas pueden ponerse difíciles muy rápidamente, en especial si no hay reglas para pelear de manera justa. Estas son cinco reglas a seguir con su cónyuge o pareja:

### No se salga del tema

Cuando una pelea se convierte en ataques a su pareja, se ha pasado de la raya. En cualquier pelea justa, la conversación debe enfocarse en el tema que se está discutiendo. Imagínese llegar a casa y encontrar un desorden y que su pareja esté en el sofá. Un ataque sería decir algo como: “Qué perezoso eres. Jamás limpias la casa”. En cambio, una conversación enfocada en el tema podría ser: “Tuve un día agotador y me gustaría que me ayudaras limpiando la casa. ¿Podrías encargarte de los platos?” Hablar en primera persona puede reducir la agresión y expresar su perspectiva sin echarle la culpa a su pareja. También puede ayudar a bajar el tono del desacuerdo.

### El respeto es la base

En el centro de la relación debe haber un respeto fundamental por la otra persona. Es la creencia de que la persona debe ser tratada como buena y valiosa. Cuando comenzamos con esta idea, las acciones deben centrarse en tratar a la otra persona bien, incluso durante una pelea.

### Tómese tiempo para calmarse

Si los sentimientos negativos invaden la conversación y las cosas comienzan a ir en picado, es hora de tomarse una pausa. Por lo general, nada bueno sale cuando los sentimientos están a flor. Pase un tiempo haciendo otras cosas, tales como ejercicios de relajamiento o salga a caminar, antes de retomar la conversación.

### Los desacuerdos son un hecho

Habrán momentos en los que no estará de acuerdo con su pareja. Somos personas únicas con experiencias individuales, puntos de vista y formas de hacer las cosas. Aprenda a aceptar este hecho y sepa que a veces estará en desacuerdo para beneficiar su relación a largo plazo. No vale de nada discutir por cosas que no pueden resolverse. En cambio, busque oportunidades para llegar a un compromiso con su pareja y encontrar un punto en común.

### Interés genuino en el punto de vista de su pareja

Una de las mayores destrezas en la vida, y en especial en la relación de pareja, es la curiosidad de entender y ver las cosas desde otro punto de vista. Cuando tenga un desacuerdo o pelea, es importante estar abierto para escuchar de forma activa el lado de la historia desde el punto de vista de su pareja, sin planificar su próxima respuesta o ataque. Permita que haya pausas entre las respuestas para dar espacio para que la otra persona complete sus pensamientos. Muestre un interés genuino en lo que deben decir y haga preguntas para aclarar sus ideas. Una buena conversación incluye tomar turnos y validar cada idea.

Recuerde que, en cualquier relación, habrá desacuerdos y, en ocasiones, peleas. La forma en la que maneja estas situaciones puede crear una relación saludable o tóxica. Estableciendo reglas sobre cómo discutir, usted y su pareja podrán enfrentar mejor las conversaciones difíciles.

Si tiene dificultades por culpa de los desacuerdos en una relación, considere reunirse con un asesor de EAP en ERC para aprender cómo pelear limpio. Los problemas matrimoniales y de pareja son una de las razones principales por las que las personas acceden a sus beneficios de EAP.

## CÓMO USAR SU BENEFICIO DE EAP:

ERC: **Counselors & Consultants** es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleador. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio Web [ERCincorp.com](http://ERCincorp.com) o llame al 1-800-222-8590.