

# 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.