

## COMUNICACIÓN EFECTIVA

*La comunicación funciona para quien trabaja en ella.*

—JOHN POWELL

Saber que no somos responsables del mal humor, el silencio, las reacciones negativas hacia nuestros límites, la falta de madurez emocional o la mentalidad de víctima de los demás es verdadero crecimiento. Nuestros comportamientos son una indicación de nuestro propio trabajo interior que aún queda por hacer, y los comportamientos de los demás son una indicación de su trabajo.

La comunicación es un aspecto esencial del éxito de cualquier relación. Es la base sobre la que se construyen la confianza, la comprensión y el amor. Sin comunicación, las relaciones están abocadas al fracaso, dejando a uno de los miembros de la pareja sintiéndose desatendido y sin importancia. La historia del chico que me enseñó lo que es el *breadcrumbing* es un ejemplo perfecto de cómo la comunicación desempeña un papel vital en una relación.

Cuando salía con él, creía que estaba enamorada; pero, en realidad, perseguía a alguien que no estaba interesado en mí. Me encontraba mendigando retazos de su atención, e incluso cuando la conseguía, nunca era suficiente. Me daba lo justo para mantenerme a raya, pero nunca lo suficiente para que me sintiera valorada. Me sentía insignificante y poco querida y, al final, la relación terminó.

Lo que aprendí de esa experiencia es que, en una relación, no basta con estar físicamente presente. También hay que estar emocionalmente presente. Tienes que comunicar tus sentimientos, tus pensamientos y tus deseos. Si no lo haces, la otra persona se sentirá desatendida y la relación empezará a desmoronarse.

La comunicación eficaz no consiste sólo en hablar, sino también en escuchar. Se trata de estar presente en el momento y escuchar activamente lo que dice la otra persona. Se trata de ser empático y comprender su punto de vista. La comunicación también consiste en ser honesto y transparente. Si algo te preocupa, no te lo guardes. Háblalo con tu pareja y encuentren juntos una solución que funcione para ambos.

La paciencia también juega un papel importante. A veces, las personas tardan en abrirse y compartir sus sentimientos. Está bien darles espacio y tiempo para procesar sus emociones. Se tarda un tiempo en llegar a ese

punto en el que uno es capaz de articular sus emociones lo suficientemente bien.

### **Franqueza y honestidad en las relaciones**

La sinceridad consiste en decir la verdad, pero la sabiduría consiste en saber cómo decirla.

Supongamos que tu pareja tiene la costumbre de dejar la ropa en el suelo en lugar de ponerla en la cesta. Esta costumbre te molesta, pero no sabes cómo sacarlo a relucir sin provocar una discusión. En vez de dejar que se acumule tu frustración, tómate un tiempo para pensar por qué te molesta esta costumbre. Tal vez sientas que tu pareja no respeta el espacio que comparten, o quizá te preocupe que el desorden atraiga insectos o genere un olor desagradable. Cuando tengas claros tus sentimientos, elige un momento en el que tu pareja y tú estén relajados y no distraídos.

Empieza la conversación expresando tu amor y aprecio por tu pareja, y luego, con calma y respeto, comparte tus sentimientos sobre la ropa del suelo. Por ejemplo, puedes decir algo como: «Hola, quería hablar contigo de algo que me ronda por la cabeza. Te amo y aprecio todo lo que haces, pero últimamente me siento frustrada cuando veo la ropa en el suelo en vez de en la cesta. Me hace sentir que nuestro espacio vital no está tan limpio y organizado como ambos queremos, y me preocupa que pueda atraer bichos o crear un olor desagradable. Quería sacar el tema porque valoro la sinceridad y la franqueza en nuestra relación, y creo que hablando de ello podemos encontrar una solución que nos venga bien a los dos».

Si abordan la situación con amabilidad y comprensión, es más probable que mantengas una conversación productiva y encuentres una solución que funcione para ambos. Es posible que tu pareja ni siquiera se dé cuenta de que su hábito te molesta y, si sacas el tema sin prejuicios, podrán trabajar juntos para crear un espacio vital cómodo y limpio para ambos.

### **Fomentar un espacio seguro para la comunicación**

- **Confianza y vulnerabilidad:** Deja que caigan tus muros, abre las cortinas y permite que todo fluya, lo bueno y lo malo, lo que asusta y lo intermedio. Permítete a ti mismo y a tu pareja ser vulnerables el uno con el otro. Esto significa crear un entorno en el que sea seguro compartir los miedos. Básicamente, utiliza frases como «lo entiendo» y «te escucho». Intenta mantenerte alejado de un lenguaje que haga parecer que le estás juzgando a él o ella, sus inseguridades y sus experiencias pasadas.

- **Escucha activamente:** No escuches para responder; escucha para comprender. Dedica tiempo a escuchar de verdad a tu pareja. Deja que sus palabras calen hondo y te impregnen. Déjate llevar por la empatía e intenta comprender su punto de vista sin formular inmediatamente una respuesta.
- **Franqueza y honestidad:** Fomenta la franqueza y la honestidad en la comunicación. Esto significa ser transparentes y auténticos el uno con el otro, aunque a veces resulte incómodo.
- **Respeto y apoyo:** Tu pareja siente lo que siente, y tú sientes lo que sientes, así que no debería haber ninguna razón para avergonzarla o ridiculizarla por lo que siente.
- **Amor y comprensión:** Donde conduce el amor, siempre habrá un camino. Siempre habrá un resquicio de luz. Aborda tu comunicación con amor y comprensión. Recuerda que son un equipo y que su objetivo es entenderse mejor y fortalecer su conexión.

### Técnicas de escucha activa

La mayoría de nosotros no sabemos escuchar. Oímos a la gente cuando nos habla, pero no la entendemos del todo bien. Filtramos selectivamente las cosas importantes y las interpretamos de la manera que queremos. Por ejemplo, si tu pareja te dice que está cansada, lo interpretarás quizá como un mensaje de que no quiere pasar tiempo contigo cuando, en realidad, el mensaje subyacente es simplemente: «Cariño, estoy vacío y no hay mucho de mí que pueda darte ahora mismo».

Es crucial darse cuenta de que, en un momento así, hay algo más que un intercambio de palabras: es una compleja danza de emociones, necesidades no expresadas y una petición de comprensión. Cuando los demás dicen que están cansados, puede que sólo oigamos una declaración de agotamiento físico. Pero bajo la superficie, hay un subtexto que toca una melodía que a menudo pasamos por alto.

Es como si te entregaran un regalo invisible, un regalo que requiere que quites las capas de lo que no se dice para revelar el verdadero sentimiento que hay detrás de sus palabras. No sólo te notifican su necesidad de descansar, sino que te invitan a entrar en su mundo interior, un lugar donde reside la vulnerabilidad y resuena con fuerza la verdad no dicha.

La verdadera escucha, en ese caso, se convierte en un arte, una habilidad que se perfecciona con el tiempo, con paciencia y verdadera atención. Implica un corazón abierto y una mente atenta. Se trata de estar plenamente presente en el momento, sin la distracción de los propios pensamientos, juicios o el zumbido del entorno. Se trata de crear un espacio sagrado en el que tu pareja se sienta vista, escuchada y valorada.

Imagina que eres un escultor y que cada palabra de tu pareja es un bloque de mármol. Tu tarea no consiste en picar el bloque con tus propias interpretaciones o soluciones, sino en observar atentamente la forma que va surgiendo. Estás ahí para entender los contornos de sus sentimientos y las texturas de sus necesidades. Cuando tu pareja dice que está cansada, puede que el mármol revele una figura agobiada por las cargas del día, que no busca soluciones, sino simplemente un espacio para ser reconocida.

Significa: «Estoy aquí. Mi atención y concentración están en ti y en tus palabras». Esta afirmación no es un comentario casual, sino una poderosa afirmación de tu presencia. Eres tú diciendo que, en este momento, nada más es tan importante como sus pensamientos y emociones. Es un regalo de tiempo y atención que, en el mundo de las relaciones, no tiene precio.

Escuchar es cuestión de empatía, de ponerse mental y emocionalmente en el lugar de la otra persona. Se trata de resistir la tentación de interrumpir con tu propio relato o de arreglar las cosas precipitadamente. En cambio, la escucha activa implica un delicado equilibrio de silencio, afirmación y retroalimentación que anima a seguir compartiendo. Se trata de utilizar señales verbales y no verbales para demostrar que estás atento: asentir con la cabeza, mantener el contacto visual y, lo que quizá sea más importante, reflejar lo que has oído para confirmar que lo has entendido.

De este modo, no sólo validas su experiencia, sino que refuerzas el vínculo de confianza e intimidad que es tan vital en cualquier relación. Le estás indicando que, por muy mundano o profundo que sea el tema, estás ahí para apoyarle y comprenderle. Es este nivel de escucha atenta el que puede transformar conversaciones sencillas en puentes de conexión, ayudando a forjar el tejido de una relación más fuerte y resiliente.

### **Practicar la escucha activa**

Es curioso cómo una ligera malinterpretación de las palabras puede llevar a la frustración en nuestras relaciones, por lo que muchos de nosotros también solemos asumir que nuestras parejas llevan con nosotros el tiempo que sea, por lo que deben saber lo que pensamos y sentimos. Pero lo cierto es que la comunicación es clave en cualquier relación, y la escucha activa es una parte crucial de ella.

La escucha activa no consiste sólo en oír las palabras que se dicen, sino en comprender de verdad lo que nuestra pareja siente en ese momento. Implica aportar todo tu ser a la conversación, mostrando que estás realmente interesado en lo que tiene que decir; se trata de dejar de lado tus propios prejuicios por un momento y centrarte realmente en tu pareja.

¿Cómo podemos practicar la escucha activa en nuestras relaciones?

**A continuación, te presentamos algunos ejercicios que pueden ayudarte a mejorar tu capacidad de escucha activa:**

- **El ejercicio del espejo:** Siéntate frente a tu pareja y hablen por turnos durante unos minutos mientras la otra persona se limita a reflejar lo que ha oído. Es decir, repite lo que ha dicho tu pareja con tus propias palabras. Este ejercicio te ayudará a asegurarte de que estás entendiendo lo que dice tu pareja y le dará la oportunidad de aclarar cualquier malentendido.
- **La pausa de cinco segundos:** Cuando tu pareja termine de hablar, haz una pausa de cinco segundos antes de responder. Esto te dará un momento para procesar lo que ha dicho y formular una respuesta meditada. También demuestra a tu pareja que no te limitas a esperar tu turno para hablar, sino que le escuchas activamente.
- **Señales no verbales:** Presta atención a tus señales no verbales cuando hable tu pareja. Mantén el contacto visual, asiente con la cabeza y utiliza gestos de ánimo para mostrar que estás participando en la conversación. Esto ayudará a tu pareja a sentirse escuchada y comprendida.
- **Haz preguntas abiertas:** En lugar de esperar tu turno para hablar, haz preguntas abiertas a tu pareja que le animen a ampliar sus pensamientos y sentimientos. Esto demostrará que estás realmente interesado en lo que tiene que decir y que quieres entenderle mejor.
- **Escucha reflexiva:** Practica la escucha reflexiva resumiendo lo que ha dicho tu pareja y reflejándoselo. Por ejemplo: «Básicamente, cuando hice (di la situación), te hizo sentir que no te veía, que no te escuchaba y que no eras importante, y puede que lo hayas interpretado como que me importaba poco o nada tu opinión». Esto no sólo demuestra que estabas escuchando activamente, sino que también da a tu pareja la oportunidad de aclarar o ampliar sus ideas.

### **Comunicación sin violencia**

Mi abuela y mi abuelo estuvieron casados durante 60 años. Recuerdo que hubo muchas, pero muchas ocasiones de preguntarle: «¿Cómo hicieron para que funcionara durante tanto tiempo?». Ella simplemente sonreía, un día, su respuesta fue totalmente inesperada: «Una palabra dura pronunciada es como tirar una piedra en un avispero, así que incluso en la ira, deja que el amor te guíe. Deja que te mantenga firme hasta que encuentres las palabras adecuadas para decirlo sin herir a quien amas profundamente».

Me sorprendió su respuesta. Era una afirmación profunda, y pude percibir que procedía de una experiencia. Me contó una anécdota de los primeros años de su matrimonio que le había enseñado la importancia de

la comunicación sin confrontación. Contó un incidente en el que mi abuelo había llegado tarde del trabajo sin avisarle. Ella estaba muy preocupada y se puso furiosa cuando por fin llegó a casa. Quería arremeter contra él, pero algo la contuvo. Respiró hondo y decidió actuar de otra manera. En lugar de enfrentarse a él, le preguntó con calma dónde había estado y por qué no había llamado.

Aunque al principio se puso a la defensiva, su actitud de no confrontación hizo que se mostrara más abierto a la comunicación. Le explicó que había estado ocupado en una reunión y había perdido la noción del tiempo. El enfoque no conflictivo de mi abuela permitió que mi abuelo se sintiera escuchado y comprendido. También evitó una posible discusión que podría haber derivado en algo más grave. A partir de ese día, supo que tenía que hacer un esfuerzo consciente para comunicarse de forma no conflictiva, incluso cuando estaba enfadada o disgustada. Se había dado cuenta de que era posible comunicarse eficazmente sin herir a los seres queridos. Al escuchar su historia, me di cuenta de que la comunicación no conflictiva no consistía únicamente en evitar el conflicto. Se trataba de ser conscientes del impacto de nuestras palabras y acciones en los demás, especialmente, en aquellos a quienes queremos. Este enfoque le permitió expresar sus sentimientos al tiempo que respetaba la perspectiva de mi abuelo. Me di cuenta de que este enfoque que ella recomendaba no sólo era relevante para las relaciones románticas, sino que podía aplicarse a todo tipo de relaciones. Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de la comunicación no conflictiva, y la sabiduría de mi abuela me ha dado un nuevo aprecio por este enfoque.

Rara vez pensamos en el impacto que tendrán nuestras palabras en la otra persona una vez pronunciadas. En ese momento, solemos pensar sólo en nosotros mismos, en nuestro daño y en las consecuencias. «Nunca escuchas nada de lo que digo», «Siempre haces x, y, z», «No te importo tanto como dices». ¿Te suena alguna de estas frases?

La comunicación de confrontación es un enfoque agresivo de la comunicación que a menudo conduce a conflictos y malentendidos. Cuando nos comunicamos de forma confrontativa, tendemos a utilizar un lenguaje duro, crítico y acusador. También podemos utilizar un lenguaje corporal, como poner los ojos en blanco o cruzar los brazos, que puede percibirse como hostil o defensivo.

La comunicación confrontativa puede ser perjudicial para nuestras relaciones porque hace que nuestra pareja se sienta atacada o criticada. Cuando nos comunicamos de forma confrontativa, ponemos a la otra persona a la defensiva, lo que puede provocar una ruptura de la

comunicación. Como resultado, los conflictos pueden agravarse y las relaciones pueden verse afectadas.

Otro de sus mayores problemas es que suele conducir a un ciclo de culpabilización. Cuando nos comunicamos de forma conflictiva, tendemos a centrarnos en lo que la otra persona ha hecho mal en lugar de encontrar una solución al problema. Esto puede llevar a una situación en la que ambas partes se culpan mutuamente y no se avanza.

También es un signo de problemas subyacentes en la relación. Cuando nos comunicamos de forma conflictiva, podemos estar expresando nuestra frustración o enfado por algo que no está relacionado con la situación actual. Por ejemplo, si estamos molestos por la falta de atención de nuestra pareja, podemos empezar una pelea por algo que no tiene nada que ver, como dejar la tapa del inodoro levantada.

La comunicación no conflictiva, por el contrario, es un enfoque más eficaz, suave y amable de la comunicación. Implica utilizar un lenguaje respetuoso, sin prejuicios y con empatía. Con la comunicación no conflictiva, podemos expresar nuestros sentimientos y preocupaciones sin atacar a la otra persona. No se trata de evitar el conflicto. Se trata de encontrar la manera de comunicarnos eficazmente sin herir a la otra persona. Cuando nos comunicamos sin confrontación, podemos escuchar el punto de vista de la otra persona y trabajar juntos para encontrar una solución al problema.

#### **La comunicación no conflictiva suena un poco como:**

- *«He notado que últimamente no pasas tanto tiempo conmigo. ¿Va todo bien?».*
- *«Me siento herido cuando cancelas planes en el último momento. ¿Podemos hablar de cómo evitarlo en el futuro?».*
- *«Últimamente me siento abrumado con la carga de trabajo. ¿Podemos buscar juntos una solución?».*
- *«Agradezco tu ayuda, pero preferiría que me preguntaras antes de tomar decisiones en mi nombre».*
- *«Valoro mucho pasar tiempo contigo, pero también necesito tiempo a solas para recargar pilas. ¿Podemos encontrar un equilibrio que funcione para los dos?».*
- *«Entiendo que tengas una opinión diferente, pero también me gustaría compartir mi perspectiva».*
- *«Siento haber parecido despectivo antes. ¿Podemos volver a hablar del tema?».*
- *«Creo que no estamos de acuerdo. ¿Podemos tomarnos un tiempo para aclarar cómo entendemos el asunto?».*

- «Entiendo que estés enfadado, pero te agradecería que te comunicaras de forma respetuosa y constructiva».
- «Valoro mucho nuestra relación y quiero que trabajemos juntos para encontrar una solución que funcione para ambos».

Cuando nos comunicamos, a menudo introducimos inconscientemente en la conversación nuestra propia carga emocional y nuestras experiencias pasadas. Esto puede generar malentendidos y conflictos, sobre todo cuando nos comunicamos de forma confrontativa. Una forma de convertirse en un comunicador no conflictivo es abordar y desentrañar nuestras propias heridas emocionales. Nuestras heridas emocionales pueden manifestarse en el lenguaje que utilizamos, el tono de nuestra voz, nuestro lenguaje corporal e incluso nuestras expresiones faciales. Por ejemplo, si hemos sufrido un abandono en el pasado, podemos sentirnos provocados cuando nuestra pareja llega tarde a la cita y decir algo como: «No te importo tanto como dices». Puede que esta afirmación no refleje exactamente la situación, pero sí nuestro propio trauma no resuelto.

Otra cosa que podemos hacer es aprender a llevar la empatía como una segunda piel. Esta es la realidad: Todos nosotros, de un modo u otro, somos un poco difíciles de querer. Todos sufrimos por algo, así que cuando conozcas a alguien dispuesto a comprometerse a comprenderte y que realmente quiera crecer contigo, no dejes que tu orgullo y tu terquedad lo arruinen. Esto significa ponernos en el lugar de la otra persona e intentar comprender su perspectiva. También podemos validar sus sentimientos, aunque no estemos de acuerdo con ellos. Por ejemplo, podemos decir: «Entiendo que te sientas herido, y siento haber contribuido a ello».

También puedes aprender a decir lo que ves, pero luego comprobar también qué es lo que estás diciendo. Para que esto funcione, tendrás que abrir tu corazón a la posibilidad de que tu punto de vista cambie. En el fondo, les estás invitando a entender lo que ves. Se trata de no sacar conclusiones precipitadas antes de tener una visión completa de lo que está pasando.

### **Resolución de conflictos**

De acuerdo, las pequeñas y grandes peleas entre tú y tu pareja son inevitables. Ustedes van a tener cosas en las que no están de acuerdo, y cuando eso suceda, van a necesitar saber cómo resolver y arreglar el problema para que ustedes lleguen a un lugar donde estén bien de nuevo.

#### **Así es como pueden hacerlo:**

Crea un entorno acogedor y abierto. Las personas se cierran cuando se sienten atacadas. En las relaciones sanas, tú y tu pareja pueden expresar

lo que sienten sin temor a ser juzgados. Es importante hablar no sólo de las cosas que nos preocupan, sino también de aquellas que van bien, de las cosas que nuestra pareja hace bien. Si sientes que no puedes hablar de cosas como el dinero o el panorama general, cosas que te asustan y significan algo para ti, es posible que esa relación no sea sana. Si no puedes expresar tus sentimientos sin miedo a represalias, es que algo va mal.

Mantén la calma y sé respetuoso. No cruces los límites y lances insultos a tu pareja o digas cosas que sabes que no se tomarán demasiado bien. Mantén el foco en la disputa en cuestión y no introduzcas en ella burlas personales innecesarias. Independientemente de la causa de la discusión, no debe haber ataques ni nada que pueda enfadar más a tu pareja.

Busca la raíz del problema. A veces, cuando discutimos con nuestra pareja, es porque hay ciertas necesidades nuestras que no están siendo satisfechas. Si tienes la sensación de que tu pareja se preocupa por cosas sin importancia, tómate un momento para evaluar si se trata de un problema mayor. Por ejemplo, si tu pareja está disgustada porque no pasa mucho tiempo contigo, puede que sólo quiera que encuentres un poco más de equilibrio. Considera las cosas desde su punto de vista: si fuera al revés, ¿cómo te sentirías tú? Sé comprensivo en lugar de intentar imponer tu punto de vista.

Ten cuidado con las discusiones que empiezan porque hay una necesidad de control. Nadie debería ser controlado, especialmente por su pareja. Esta es una de las principales señales de alarma en las relaciones. Nuestras parejas no son de nuestra propiedad; son personas con vidas propias. Por lo tanto, mostrar un comportamiento controlador y culpar de ello al hecho de que les queremos es ser abiertamente manipulador.

Elige tus batallas. A veces hay que aceptar que no estamos de acuerdo. Se llama compromiso. ¿Están discutiendo sobre la cena o sobre qué serie de Netflix deberían ver? Si te detienes a pensar: *La semana que viene no me enfadaré por esto*, entonces lo mejor es dejarlo pasar. Tu pareja y tú no van a estar de acuerdo en absolutamente todo, pero si crees que el asunto es demasiado grande, quizá deberías plantearte si son compatibles.

### **Veamos cómo serían estos consejos en la práctica:**

- **Crea un entorno seguro y acogedor:** Reserva tiempo para hablar con tu pareja sobre el tema que te preocupa. Asegúrate de que ambos disponen de tiempo y espacio para hablar sin distracciones ni interrupciones.

- **Mantén la calma y sé respetuoso:** Cuando hables con tu pareja, céntrate en el tema en cuestión y evita los ataques personales o los insultos. Utiliza el «yo» en lugar del «tú» para expresar tus sentimientos. Por ejemplo: «Me siento herido cuando haces o dices x, y, z» o «Te agradecería que me consultaras sobre (insertar tema)».
- **Ve a la raíz del problema:** Intenta entender por qué tu pareja no cumple con su parte de las tareas. ¿Hay algún problema mayor? ¿Se siente abrumado o estresado? Escucha su punto de vista e intenta encontrar una solución que beneficie a ambos.
- **Ten cuidado con los comportamientos controladores:** Evita poner exigencias o ultimátums y recuerda que tu pareja es una persona y tiene derecho a tomar sus propias decisiones.
- **Elige tus batallas:** Decide por qué asuntos merece la pena luchar y cuáles puedes dejar pasar. En este caso, las tareas domésticas pueden ser importantes para ti, pero no merece la pena poner en peligro la relación. Busca un compromiso que funcione para los dos, como revisar la lista de tareas y ajustarla para que se adapte mejor a sus horarios y responsabilidades.

### **Cosas que hay que recordar sobre los conflictos**

Los conflictos pueden dar la sensación de que nuestras relaciones se están desmoronando, pero no es así. Es una parte natural de las relaciones. **Recuerda algunas cosas:**

- **Que tú y tu pareja tengan un conflicto no significa que la relación esté fracasando.** Los conflictos son una parte normal de cualquier relación, y lo que realmente importa es cómo los manejas.
- **Recuerda que tú y tu pareja forman parte del mismo equipo.** Cuando hay un conflicto, es fácil sentir que están el uno contra el otro, pero es importante recordar que ambos quieren lo mismo: una relación fuerte y sana.
- **El conflicto puede ser una oportunidad para crecer.** Cuando resuelven un conflicto juntos, aprenden más el uno del otro y qué es lo que hace que su relación funcione. A la larga, esto puede fortalecer aún más el vínculo.
- **La comunicación es clave.** Cuando tienes un conflicto, es importante que te comuniques abierta y honestamente con tu pareja. Esto significa escuchar su punto de vista y expresar el tuyo.
- **No temas tomarte un descanso.** A veces, cuando las emociones están a flor de piel, es mejor tomarse un respiro y volver al conflicto más tarde, cuando ambos estén más equilibrados.
- **Recuerda que el compromiso no es malo.** De hecho, el compromiso suele ser la mejor solución para resolver un conflicto.

Se trata de encontrar una solución que funcione para los dos, no sólo para una persona.

- **El conflicto puede ser una oportunidad para practicar la empatía.** Cuando tengas un conflicto, intenta ponerte en el lugar de tu pareja y ver las cosas desde su perspectiva. Esto te ayudará a entender su punto de vista y a encontrar una solución que les beneficie a ambos.
- **No pasa nada por pedir ayuda.** Si realmente estás luchando con un conflicto en tu relación, está bien buscar la ayuda de un terapeuta o consejero. Podrán proporcionarte las herramientas y el apoyo que necesitas para afrontar el conflicto de forma saludable.
- **Recuerda que el conflicto no define tu relación.** Es fácil dejarse llevar por el momento y sentir que toda la relación se está desmoronando, pero es importante recordar que el conflicto es sólo una parte de su viaje juntos.
- **No te rindas.** Los conflictos pueden ser duros, pero no abandones tu relación. Sigán trabajando juntos y recuerden que, con tiempo y esfuerzo, pueden superar cualquier obstáculo.

### Notas sobre el compromiso

***El compromiso es una parte muy importante de amar y ser amado, por lo que aquí tienes algunas notas desde mi corazón que me gustaría que guardaras en el tuyo:***

- **Empieza por comprender las necesidades del otro:** Tómate el tiempo necesario para escuchar la perspectiva de tu pareja y comprender sus necesidades y preocupaciones. Esto te ayudará a encontrar una solución que funcione para ambos.
- **Busquen puntos en común:** Busquen puntos en los que ambos estén de acuerdo y partan de ahí. Esto les ayudará a encontrar un compromiso que funcione para ambos.
- **Dispóngase a ceder un poco:** El compromiso implica que ambas partes hagan concesiones. Acepta ceder un poco para recibir otro poco. Esto ayudará a generar confianza y a fortalecer la relación.
- **Mantén la mente abierta:** Muéstrate dispuesto a considerar nuevas ideas y soluciones. A veces, el mejor compromiso es uno que ninguno de los dos había considerado antes.
- **Concéntrate en el problema:** Cuando hay un conflicto, es fácil desviarse con ataques personales y otras cuestiones. Manténganse centrados en el tema en cuestión y trabajen juntos para encontrar una solución.
- **Sé paciente:** El compromiso requiere tiempo y esfuerzo. Tengan paciencia y no se rindan si no encuentran una solución de inmediato.

- **Sean respetuosos:** Respeta las opiniones y sentimientos del otro. Evita los ataques personales y los insultos. Esto ayudará a crear un entorno seguro y acogedor para el compromiso.
- **Ten en cuenta el panorama general:** Cuando hay un conflicto, es fácil quedarse atrapado en el momento. No pierdas de vista el panorama general y recuerda por qué estás en esta relación.
- **No tengas miedo de revisar el compromiso:** Si el compromiso que han alcanzado no funciona, no tengas miedo de revisarlo y hacer ajustes. Las relaciones son un trabajo en curso, y el compromiso también es un proceso continuo.
- **Celebra las pequeñas victorias:** Cuando llegues a un acuerdo que funcione para ambos, tómate tu tiempo para celebrar el éxito. Esto les ayudará a ser más positivos y a reforzar sus lazos.