



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

DIEZ PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS

Todas las parejas tienen diferencias y desacuerdos. Se ha demostrado en estudios que la cantidad de desacuerdos no define la felicidad matrimonial tanto como la manera en que se manejan esos desacuerdos. Las parejas felices no evitan desacuerdos, los resuelven respetándose mutuamente, y por lo tanto fortaleciendo su relación. Este Modelo de Diez Pasos es una manera simple pero eficaz de resolver conflictos mientras se evitan los patrones de conducta comunes y destructivos. Utilice este modelo para un problema actual de su relación, así como para problemas futuros.

- 1. Programe una hora y un lugar para discusión.**
- 2. Defina el problema – Sea específico.**

3. Describa las maneras en que cada quien contribuye al problema.

Cónyuge 1: _____

Cónyuge 2: _____

4. Enumere los intentos anteriores con los cuales no tuvieron éxito.

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

5. Lluvia de Ideas – Junten sus nuevas ideas y traten de enumerar 10 posibles soluciones al problema. No juzguen ni critiquen las sugerencias en este momento.

1) _____ 6) _____

2) _____ 7) _____

3) _____ 8) _____

4) _____ 9) _____

5) _____ 10) _____

6. Analicen y evalúen cada una de estas posibles soluciones. (Sean lo más objetivos posible. Comenten sobre qué tan útil y apropiada consideran cada sugerencia para resolver el problema).

7. Acuerden qué solución van a probar

8. Acuerden cómo trabajará cada quien hacia el logro de esta solución. (Sean lo más específicos posibles).

Cónyuge 1: _____

Cónyuge 2: _____

9. Determinar otra reunión para analizar el progreso.

Lugar: _____ Fecha: _____ Hora: _____

10. Deben recompensarse conforme vayan progresando. (Si uno nota que su pareja está haciendo una contribución positiva hacia la solución del problema, elogie su esfuerzo).