

ALGUNAS HABILIDADES IMPORTANTES PARA UNA RELACIÓN

Ganar y Mantener la Confianza con su Pareja

- Discutan sus expectativas con su novio/novia y estén seguros de estar en sintonía.
- Compórtense de manera confiable. (Cumple con los compromisos. Por ejemplo, si es una relación exclusiva, controla las tentaciones de afuera y evita situaciones donde podrías traicionar la confianza de tu pareja.)
- Respeta los límites y confines personales de tu novio/novia.
- Si tu novio/novia es confiable, demuestra que confías en él o ella.

Comunícate Eficazmente

- Muestra honestidad, di lo que estás pensando o sintiendo, no te guardes las cosas y no permitas que se acumulen.
- Escucha cuidadosamente (Presta toda tu atención; escucha las palabras y sentimientos).
- Después de escuchar, examina lo que has entendido (Repite lo que escuchaste y pídele a tu pareja que confirme o corrija lo que entendiste).
- Evita patrones negativos, tal como criticar, culpar, exigir, pensar lo peor, tratar de leer el pensamiento de tu pareja, “voltrear los papeles”, etc.

Controla el Conflicto Eficazmente

- Reconoce el conflicto, no lo evites ni niegues que está ocurriendo.
- Discutan los conflictos de la relación en privado, no en público.
- Deben escucharse el uno al otro cuidadosamente cuando están en desacuerdo. Quizás tengan que aplazar la conversación hasta que puedan escuchar calmada y cuidadosamente.
- Eviten hacer cosas que intensifiquen el conflicto. Hagan algo para aligerar el momento.
- Si el conflicto se vuelve fuera de control, tomen una pausa.
- Analicen los conflictos anteriores para hablar sobre su parte en el conflicto y lo que harán diferente la próxima vez.