

Nuestro acuerdo para discutir

Léanlo juntos, completen los espacios y fírmelo antes de la próxima discusión. Busquen apoyo profesional cuando haya miedo, control o violencia; el acuerdo puede volverse inseguro.

1. Un tema por conversación

Nos comprometemos a tratar un solo asunto por vez. Si aparece otro, lo anotamos y lo dejamos para _____. El que ya está abierto se termina primero.

2. Lo que queda fuera

Quedan fuera los insultos, el desprecio, las burlas, usar la ruptura como amenaza para ganar la discusión y sacar a relucir hechos ya conversados. Decir en serio que uno piensa en terminar se habla en frío, y eso sí entra. Añadimos _____.

3. Hablar de la conducta

Describimos lo que pasó y cómo nos hizo sentir, sin hablar por la otra persona. Empezamos las frases por "yo".

4. La señal de pausa

Cualquiera puede pedir una pausa diciendo _____. Pedirla no es abandonar la conversación, y quien la recibe la respeta.

5. Cuánto dura la pausa y quién retoma

La pausa dura _____ y al terminar retomamos el tema, aunque incomode. Propone el reencuentro _____.

6. Dónde y delante de quién

No discutimos delante de nuestros hijos ni de la familia, y no le pedimos a nadie que haga de juez. Cada uno sí puede hablar de lo suyo con quien confíe o con un profesional.

7. Cerrar aunque no haya acuerdo

Aceptamos que algunos temas no se resuelven. Al llegar a ese punto lo decimos en voz alta y acordamos qué hacemos mientras tanto.

8. Si alguno se sale, y revisión

Cuando alguno se salga de lo acordado, lo nombramos sin volverlo el nuevo tema. Si pasa seguido, lo hablamos con _____. Revisamos este acuerdo el _____.

Nombre y firma

Fecha: _____

Nombre y firma

Fecha: _____



Es un acuerdo práctico entre dos personas. Ningún estudio ha medido si firmar reglas de discusión mejora una relación.

