



Discusión de Parejas

Desescalar inmediatamente con “Pit-Stop”

Este cuestionario deberán responderlo separadamente.

Las discusiones y disputas ocurren en las mejores relaciones. Si la situación ya está tensa de todos modos, una pequeña e insignificante diferencia de opinión puede convertirse rápidamente en un problema tangible. Ambas partes insisten en su punto de vista y nadie está dispuesto a desviarse ni un paso de él.

El ejercicio de parada de “PIT-Stop” lo ayudará a reducir las disputas de manera efectiva. El término PIT-Stop proviene del inglés **P**resence **I**ntelligent **T**raining), pero también simboliza la parada que realizan los coches de carrera durante la competición.

La técnica hace que ambos se detengan, den un paso atrás para tomar conciencia de la situación y de sus sentimientos. Sólo cuando las emociones se han calmado, tiene sentido abordar y tratar el tema nuevamente con empatía y cuidado.

Acuerda una palabra clave con tu pareja: la palabra pausa, parada, PIT o cualquier otra se pronuncia en voz alta cuando estalla una disputa o discusión.

Luego, la discusión ambos deben terminarla inmediatamente. Cada cual se retira a lugares distintos y responden directamente a las siguientes preguntas (en esta etapa de coaching o terapia, es aconsejable tener estas preguntas anotadas y de fácil acceso, por ejemplo, en las “Notas” del teléfono móvil:

¿Qué sucedió?

¿Cómo me siento ahora mismo?

¿Cómo puedo aceptar estos sentimientos?

¿Cómo puedo calmarme mejor ahora?

¿Cómo reaccioné ante la situación?

¿Cuál hubiera sido una mejor respuesta?

¿Cómo se siente probablemente mi pareja en este momento?

¿Cómo reaccionó mi pareja en la situación?

¿Qué consejo le daría a un/a mejor amigo/a que se encuentra en esta situación?
(imagina que esta persona está teniendo la misma discusión con su propia pareja)

¿Qué pasos puedo tomar para reducir la escalada o poner fin a esta disputa?