

Regresa a la portada de Univision.com



Videos Mi Página Foros Chat Correo Móvil Compras

Uniclave Interne

COMPARA PRECIOS Y AHORRA  
EN DVD PLAYERS

[MIRA LOS MAS POPULARES AQUI](#)



Autos Casa Deportes Dinero Entretenimiento Mujer Música Noticias PaginaU

Amor y Amigos Educación Horóscopos Salud Sexo y Romance Viajes Foros

Enlaces Directos: [¿Quieres bajar de peso?](#) | [Famosos sin amor](#) | [Infidelidad](#) | [Sexo](#) | [Encuentra pareja](#)

## Sexo y Romance > Parejas en crisis

Envía este artículo a un amigo

Imprimir este artículo

Escribe al editor

Más en Univisi

### Discute sin pelear: sólo expone tu idea

▶ Nada nuevo bajo el sol

▶ Discute sin pelear: sólo expone tu idea

▶ En paz y calma

Muchas veces, creemos que discutir es lo mismo que pelear, pero no es así. "Discutir o debatir y pelear son dos cosas bien diferentes. La discusión o el debate incluyen escuchar al otro, en cambio en la pelea todo es enojo y, por debajo, miedo encubierto", comentó Joshua Estrin, licenciado y Master en Ciencia de la Universidad de Columbia.

Publicidad

Son muy pocas las personas que realmente saben discutir sin agredir ni herir. Sin embargo, en esto no hay ningún secreto sino sencillas técnicas que apuntan a expresar los sentimientos con claridad.

El beneficio es que, si las aprendes, lograrás mejorar tus relaciones no sólo con tu pareja sino también con el resto de las personas.

#### 1. Guarda la lupa

Ante todo, no agrandes las cosas, dijo April Masini, autora de la provocadora revista electrónica sobre citas y relaciones, quien está convencida de que la resolución de conflictos es una de las más importantes herramientas que una pareja puede aprender.

#### 2. Pon en práctica hoy mismo el plan "Yo"

No lances comentarios incisivos. Prueba usando las oraciones que empiezan con "Yo" o "A mí". Por ejemplo, no digas "Tú me haces sentir

▶ Ya están aquí los modelos del 20

▶ Estas celebridades suya. ¿Tú ya tie

▶ Las mujeres más motos más pod

▶ Empieza a goza Latin Grammy 2

Enlaces Relacio

▶ Dinero vs Amor

▶ Discusiones: ¿S tóxicas?

▶ Las deudas pue matrimonio

▶ Cambia discusió comunicación

▶ Cuando las flecl no resultan

▶ Cuando se llev box a la cama

▶ ¿Se esfumó el

▶ "Si, quiero"... ¿qué?

Fotos



**TODO SOBRE LOS  
LATIN GRAMMY® 2007**



**Nominados, historia, videos, tonos,  
foro, bajar música y más**



**ENTREGA ANUAL  
Latin GRAMMY®**

**ENTRA AQUI**

una criminal cuando olvido buscar la leche en el mercado". En cambio, di: "Me siento terrible cuando me olvido de buscar la leche en el mercado para tí". Si mantienes tus argumentos desde tu perspectiva, simplificarás la comunicación, afirmó April.

### 3. ¿Cerrar o no cerrar la boca cuando se avecina una discusión?

No cierres la boca pero toma conciencia de las palabras que vas a elegir y el ritmo que les va a dar a esas palabras, aconsejó la especialista en parejas Dra. Debbie Magids. "Evadir nunca es una buena idea. Si tú y tu pareja tienen una diferencia, sobre la que han discutido sin ponerse de acuerdo, la aceptación es el camino que tienen que tomar".



Videos ▶



Infografías

 Secretos far pareja

 Encuentra p 2007

 Los famosos: sexualidad

Foros y Chat

 Infidelidad

 Sexo y Roma

 Amor

 Gays

 Solteros

Página: [1](#) | [2](#) | [3](#)

Compara Precios



**Estilos De Otoño** - Encuentre lo últimos diseños a los mejores precios.

Toda La Moda  
Televisores Plasma y LCD  
Muebles y Decoración  
Disfraces Para Halloween

Enlaces Patrocinados

[Vea su anuncio aqui](#)

 [Baja 10 Tonos Gratis](#)

Tu música favorita en español. 10 tonos gratis. Sin compromiso.  
[www.tonosdecelulares.net](http://www.tonosdecelulares.net)

 [San Miguel de Allende](#)

New Colonial Luxury Boutique Hotel with saltwater swimming-pool/hottub  
[www.casadonpascual.com](http://www.casadonpascual.com)

 **Empiece a Perder Peso HOY**

Yo luche por años con mi sobrepeso Hasta que Encontre este Truco  
[www.DietaParaIdiotas.com](http://www.DietaParaIdiotas.com)



© 2005 Univision Communications Inc.

[Regresa a la portada de Univision.com](#) | [Mapa del Sitio](#) | [Chat](#) | [Foros](#) | [Radio](#) | [RSS](#) | [Newsletters](#)

11

[Términos de uso](#) - [Terms of Use](#) - [Política sobre privacidad](#) - [Privacy Policy](#)

[Advertising Information](#) - [Jobs](#) - [Información de la Empresa / Corporate Information](#) - Copyright © 2007 Univision Communications Inc. All rights reserved.