|  |  |
| --- | --- |
| **FOLLETO 8B** | **Trampas de resolución de problemas comunes que hay que evitar** |

**No:**

**Culpa a la otra persona:** Culpar hace que el problema sea culpa de la otra persona. Si dice: "Es tu culpa", entonces la otra persona generalmente se siente a la defensiva y no se enfoca en resolver el problema.

**Sea defensivo:** Si la otra persona ha mencionado un problema y se siente responsable o siente que le están culpando, sentirá la necesidad de defenderse. Déjelo ir, o simplemente diga: "Siento que necesito defenderme".

**Trata de resolver demasiados problemas a la vez:** Enfóquese al tema en cuestión. Si el problema es dejar platos en la sala, no agregue que los platos también se dejan por toda la casa, junto con zapatos, chaquetas y libros. Los problemas pequeños y específicos son más fáciles de resolver.

**Habla del pasado:** El pasado suele ser parte de lo que no le gusta ahora. Es fácil caer en el uso de palabras como *siempre* y *nunca.* Piense en esas palabras como veneno cuando trate de resolver problemas familiares. Este no es el momento de mencionar que Kylie siempre deja su ropa tirada en el piso del baño. Estos recordatorios colocan a la persona en una caja de comportamiento antiguo y no fomentan el cambio.

**Cambia de tema:** Es más fácil trabajar hacia la solución si se mantiene enfocado/a en un tema. Si se desvía hacia temas relacionados, se aleja de resolver el problema.

**Predica:** No es necesario que de una larga explicación o discusión sobre por qué estás pidiendo un cambio. Una simple declaración lo deja claro. Usar muchas palabras dificulta que los demás presten atención.

**Menosprecia a la otra persona:** Esto parece obvio. Sin embargo, las burlas suelen ser un medio de humor y cercanía en las familias. Es fácil decir algo negativo sobre el otro con el pretexto de burlarse.

**No trates de resolver el problema si estás enojado o molesto.**