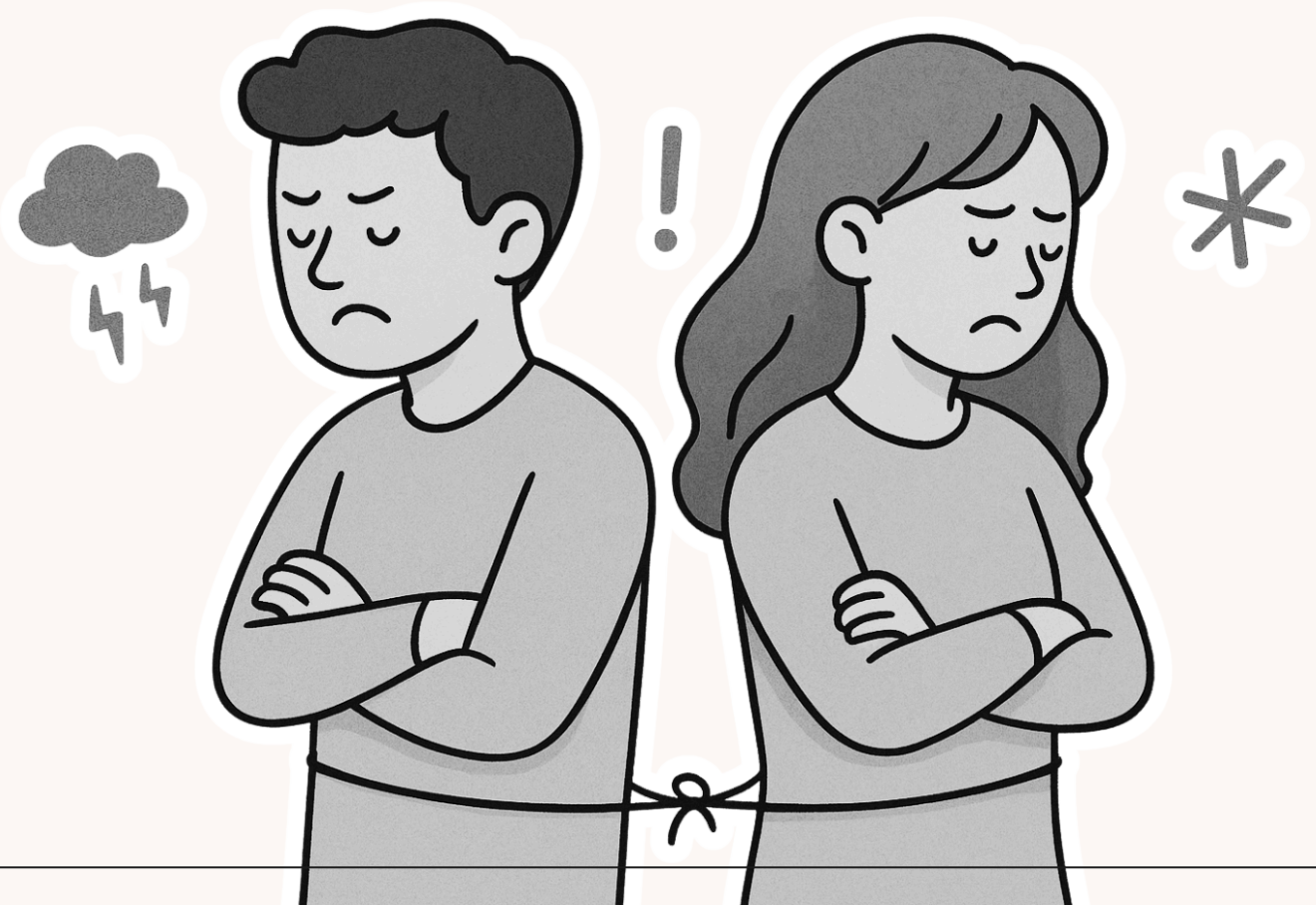


# Guía: Cómo discutir bien

Por qué nos hacemos tanto daño y qué podemos hacer, paso a paso, para cambiar y hacerlo mejor.

[www.gamanpsicologia.com](http://www.gamanpsicologia.com)



Autora: Ángela Esteban Hernando.  
Psicóloga general sanitaria.  
Número de colegiada M-36884.  
Psicóloga y coordinadora de Gaman Psicología.

Gaman Psicología© 2025 Todos los derechos reservados.

Este documento está protegido por las leyes de derechos de autor y otros tratados internacionales. Queda expresamente prohibida la reproducción, distribución, exhibición pública o utilización no autorizada del contenido total o parcial de este documento en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de Ángela Esteban Hernando.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y dará lugar a acciones legales.

Para solicitar el permiso para utilizar este documento o para obtener más información sobre los derechos de autor, por favor, contáctenos en [hola@gamanpsicologia.com](mailto:hola@gamanpsicologia.com)

# Si estás aquí..

Probablemente estás cansada/o de discutir siempre por lo mismo...

- De que algo pequeño acabe en una discusión grande.
- De no sentirnos entendidos.
- De terminar igual, una y otra vez.

Y no, no significa necesariamente que vuestra relación esté mal. Sino que, a lo mejor, no sabéis hacerlo de otra manera porque, por lo general, no sabemos discutir "bien".

# No discutís...

Por el tema, sino por lo que hay  
debajo:

**Necesidad de sentirte escuchada/o.**

**Necesidad de sentirte importante.**

**Necesidad de conexión.**

Pero cuando eso no se expresa  
bien... sale en forma de discusión.

**Discusión**



**Necesidades**

# Los errores

Sin darnos cuenta, **solemos:**

- **Intentar ganar la discusión.**
- **Hablar desde el enfado.**
- **No escuchar realmente.**
- **Callar hasta explotar.**

Y así, el conflicto deja de ser una oportunidad y se convierte en una **herida.**



# Además...

Cuando discutimos, dejamos de razonar y empatizar, y empezamos a **reaccionar impulsivamente:**

**Ataque:** Criticamos, culpamos y señalamos. "Es que tú siempre..."

**Defensa:** Nos justificamos o contraatacamos. "Pues tú haces lo mismo".

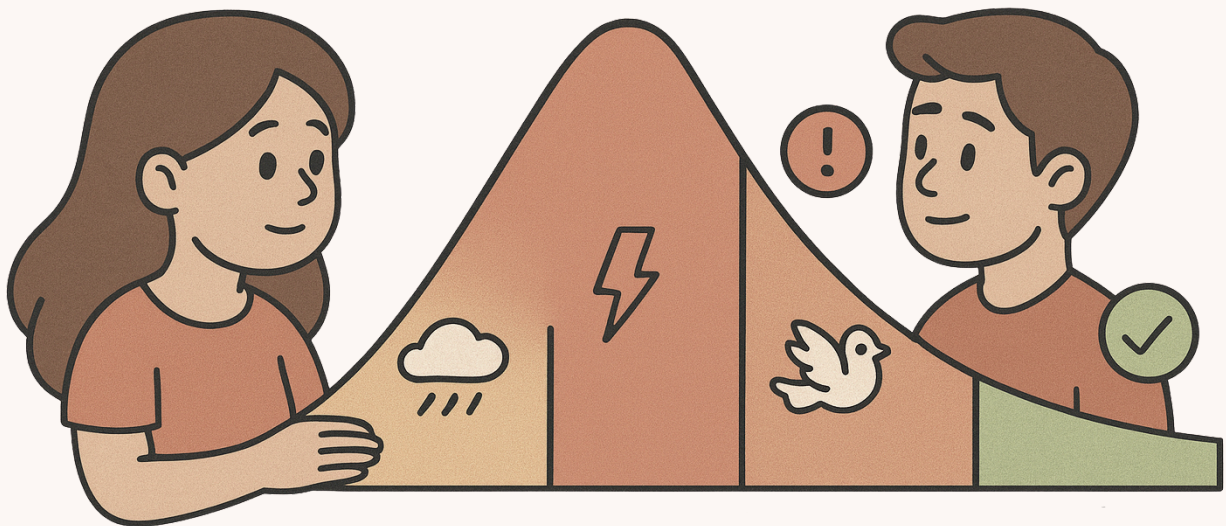
**Huida:** Callamos, evitamos o nos desconectamos. "Paso de hablar de esto".

# Las normas

Antes de hablar de “cómo hacerlo mejor”, hay que crear un mínimo de **seguridad:**

- No insultar ni faltar al respeto.
- Hablar de lo que ocurre, no de cómo es la persona.
- Evitar los “siempre” y “nunca”.
- No sacar el pasado.
- Elegir el momento adecuado.
- No discutir para ganar, sino para entenderos.
- Parar si la intensidad es muy alta.

# El paso a paso



Aquí está la clave: No todos los momentos de una discusión son iguales, ni tampoco todas las formas de actuación son adecuadas.

A continuación vamos a ver, paso a paso, cómo actuar en cada una de las fases de un conflicto.

# Paso 1:

## Fase racional

Podéis hablaros y escucharos de manera tranquila. Esta fase es clave: muchas discusiones se podrían resolver aquí si se gestionan bien.

### Qué ayuda aquí:

- Hablar desde lo que sientes (no desde el ataque)
- Ser concreta/o.
- No generalizar.

✗ “Siempre estás a lo tuyo”.

✓ “Últimamente siento que estamos pasando menos tiempo juntos y me está afectando”.

# Paso 2:

## Fase de disparo emocional

Algo activa emocionalmente a uno o a los dos (una frase, un gesto o un tono) y se reacciona con intensidad.

### Qué está pasando por dentro:

- Sensación de ataque.
- Necesidad de defenderse.
- Emociones intensas (rabia, tristeza, frustración).

En esta fase, las emociones mandan y la lógica ya no funciona.

## **Errores más comunes:**

- Intentar razonar.
- Decir: "No es para tanto".
- Decir: "Te estás pasando".
- Decir: "Cálmate".

## **Qué ayuda:**

- Validar emoción (aunque no estés de acuerdo, porque no es dar la razón, sino entender su emoción).
  - Escuchar sin interrumpir.
- 
- ✓ "Veo que esto te ha dolido mucho".
  - ✓ "Entiendo que estés enfadado".
  - ✓ "Tiene sentido que te haya afectado".

# Paso 3:

## Fase de enlentecimiento

Después del pico emocional, el cuerpo **no puede sostener esa intensidad mucho tiempo.**

Si no fuese el caso, se puede pautar previamente una frase para parar **"tiempo fuera"** y tener cada uno su espacio para reducir la intensidad e impulsividad.

Muchos conflictos vuelven a escalar aquí porque alguien lanza un **"y tú..."**. **Hay que mantener una actitud calmada y no contraatacar.**

# Paso 4:

## Fase de afrontamiento

Aquí ambos estáis **más receptivos** y podéis **empezar a “reconstruir”**.

Este momento marca la diferencia **entre seguir escalando o empezar a reparar.**

### Qué ayuda:

- Empatizar
- Mostrar comprensión
- Bajar defensas

✓ “Creo que te sentiste poco escuchado”.

✓ “Entiendo que eso te hiciera daño”.

# Paso 5:

## Fase de enfriamiento

Si ambos os habéis sentido reconocidos, validados, entendidos y no juzgados en la fase anterior, la calma vuelve.

Las emociones bajan bastante y el sistema nervioso se regula.

### Qué hacer:

- Dar espacio si hace falta.
- Usar un tono de voz suave.
- Cuidar el inicio de las frases.

# Paso 6:

## Fase de resolución

Aquí es donde el conflicto deja de ser una pelea y se convierte en **crecimiento.**

En esta fase ya se puede volver a **pensar y razonar con claridad.**

### **Es el momento de:**

- Entender qué ha pasado.
- Expresar necesidades.
- Buscar soluciones comunes.

## **Errores más comunes:**

- Volver al ataque.
- Decir: "Vale, pero tú empezaste".
- Decir: "Siempre haces lo mismo".
- Decir: "Hasta que tú no hagas...".

## **Qué ayuda:**

- Hablar desde uno mismo.
  - Buscar soluciones concretas.
  - Pensar en equipo.
- 
- ✓ "Me gustaría que la próxima vez lo hiciéramos de otra forma".
  - ✓ "¿Qué podemos hacer diferente para que no pase esto?".
  - ✓ "Para mí sería importante...".

# Paso 7:

## Fase de aprendizaje y acercamiento

Esto convierte la discusión en información útil:

- ¿Qué nos activó realmente?
- ¿Qué necesitaba cada uno?
- ¿En qué momento escaló?
- ¿Qué podríamos hacer distinto a la próxima?

Aunque se haya “resuelto”, puede quedar distancia. Aquí lo importante es volver a conectar: abrazo, contacto físico, mirada cercana... y preguntar: “¿qué quieres hacer ahora?”. Para hacerlo desde un lugar seguro.

# Tips prácticos

## 1. Escucha activa

No es solo “oír”, es entender y hacerlo saber. Es importante no interrumpir, cuidar la comunicación no verbal (asentir y mirar), validar y parafrasear.

✓ “Si te entiendo bien, te sentiste sola cuando pasó eso”.

## 2. Turnos de escucha

- Uno habla 5 minutos.
- El otro solo escucha.
- Después el que escucha resume lo del otro y se cambian los roles.

### **3. Mensajes-yo**

Cambiar el foco de “tú y tus actos” a “yo y mis emociones”.

#### **Estructura:**

“Cuando pasa esto...  
me siento...  
y necesitaría...”

✗ “Nunca me ayudas”.

✓ “Cuando no recogemos juntos, me siento sobrecargada. Me ayudaría hacerlo ambos”.

### **4. Reescribir la discusión**

Coged una discusión reciente y transformad:

✗ **Ataques** → ✓ **Mensajes YO**

# Espero que te haya gustado :)

Si ha sido así, puede que te interese nuestro material "Cartas terapéuticas para trabajar en pareja" que encontrarás en la tienda digital de la web.

Y si sientes que, aunque lo intentas, volvéis a lo mismo... no es falta de ganas, a veces se necesita la ayuda de un profesional a través de:

- Sesiones individuales.
- Terapia de pareja.

[hola@gamanpsicologia.com](mailto:hola@gamanpsicologia.com)

[@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

[www.gamanpsicologia.com](http://www.gamanpsicologia.com)

