

## **Discusiones de pareja por Whatsapp: Cómo gestionarlas**

A diferencia de lo que suele creerse, es normal que las parejas en algunos momentos tengan problemas que tienen que ver con la convivencia, las creencias, problemas económicos, entre muchos otros que pueden aparecer. Lo positivo de que existan este tipo de problemas en determinados momentos es que ambos aprendan a gestionarlos mejor y adquieran más habilidades y herramientas para salir adelante. Sin embargo, todos los problemas y discusiones que surjan en la relación si se llevan a cabo en los momentos menos adecuados y mediante los medios menos favorables como el whatsapp, el número de malos entendidos puede multiplicarse y por lo tanto complicar mucho más la situación.

Actualmente cada vez son más las parejas que utilizan medios como el whatsapp para intentar resolver sus conflictos o incluso puede que de principio no haya ningún conflicto, pero de un momento a otro surja a partir de una mala interpretación. Es por esto que en este artículo de Psicología-Online, vamos a hablar sobre las discusiones de pareja por whatsapp: cómo gestionarlas. Además, vamos a darte a conocer algunos consejos para evitar que surjan.

### **Malentendidos por whatsapp: cómo ocurren**

Como lo menciono anteriormente, es completamente normal que surjan en algún momento las discusiones de pareja. El problema viene cuando estas discusiones cada vez son más constantes e intensas y como no se gestionan bien ni se solucionan en su momento, cada vez se vuelve más complicado reducirlas y resolver aquellas diferencias con la pareja.

El whatsapp es un excelente medio de comunicación que sin duda resulta ser bastante positivo para estar más en contacto con la pareja, sobre todo para aquellas parejas que viven separadas. Sin embargo, a la hora de pretender gestionar y resolver los conflictos en la pareja es un medio bastante limitado y que incluso puede provocar que la situación empeore. Esto se debe a que evidentemente no es lo mismo hablar y resolver los problemas con la pareja en persona o si esto no se puede mínimo por teléfono (aunque no es tampoco lo ideal) que hacerlo por medio del chat escrito.

Por medio del chat escrito las personas no pueden saber realmente de que manera se les están diciendo las cosas y esto da pie a malas interpretaciones. Por mucho que el whatsapp cuente con herramientas como los emoticonos que pretenden ayudar a expresar emociones, nunca va a ser lo mismo estar viendo la expresión facial de la persona en vivo y en directo. Por otro lado, aparte de la expresión facial, es muy importante escuchar la voz de la otra persona para empatizar mejor con ella y reconocer por medio del tono de voz sus emociones y sentimientos.

### **Cómo actuar después de una discusión**

Cuando el malentendido se da a través de whatsapp, es importante saber cómo gestionar la situación. A veces, podemos sentirnos confusos/as y llegar a preguntarnos "después de una pelea, ¿quién debe llamar?" y lo cierto es que, para poder solucionar este tipo de situaciones, debemos seguir los consejos que ofrecemos a continuación.

### **Cómo gestionar las discusiones de pareja por whatsapp**

Para saber cómo gestionar las discusiones de pareja por whatsapp, lo primero es mencionarte que lo más recomendable para gestionar las discusiones de pareja es que estas sean resueltas en persona, cara a cara. Si te encuentras lejos de tu pareja y te resulta complicado ir a verla o que que ella vaya a verte a ti para tener una conversación cara a cara, debes de tomar en cuenta los siguientes aspectos para evitar los malentendidos por whatsapp:

- Evita discutir por chat escrito. Cuando notes que comienzan a haber desacuerdos en la conversación, que sientas que lo que están hablando se trata de temas delicados en donde es probable que surja alguna discusión o quieras comunicarle algo importante a tu pareja, opta por no hacerlo por chat escrito. Si tu pareja comienza a discutir contigo por chat escrito, antes de seguir contestándole, hazle saber que prefieres aclarar las cosas por otro medio ya que no quieres que haya malos entendidos. Seguramente tu pareja estará de acuerdo con eso y aunque en ese momento no puedan hablar por otro medio, valdrá más la pena esperar a que puedan hacerlo.
- Aprovecha las nuevas modalidades del whatsapp. Afortunadamente existen otros medios que facilitan la comunicación con otra persona, en este caso el whatsapp ahora no sólo te permite comunicarte por chat escrito, sino también por

videollamada o llamada. Así que antes que utilizar el chat para resolver tus diferencias con tu pareja, opta mejor por utilizar otros medios en donde por lo menos puedas escuchar su voz.

- Evita reaccionar por impulso. Si tu pareja te ha escrito algo que en el momento te haya molestado bastante y sientas un fuerte impulso por contestarle mal, en lugar de eso, respira hondo y pídele a tu pareja que prefieres hablar de eso que te está diciendo por otro medio ya que puede que esté habiendo un mal entendido. Muchas veces reaccionamos por impulso y comenzamos una discusión sin sentido debido a la mala interpretación que damos en ese momento. En este caso, es importante relajarnos y aprender a discutir en pareja.

### **Terapia para discusiones de pareja constantes**

Si después de muchos intentos por gestionar las discusiones con pareja, notas que no disminuyen o por lo menos que les es imposible gestionarlas por más que tratan de hacerlo, es recomendable que acudan a terapia de pareja. Te preguntarás como pueden hacerlo si se encuentran viviendo lejos uno del otro, por lo que, si ese es tu caso, debes de saber que actualmente ese no es ningún problema ya que existe aparte de la terapia psicológica convencional, la modalidad online.

Por medio de la modalidad online, pueden llevar a cabo ambos una terapia de pareja que también resultará eficaz y que los ayudará a mejorar su relación sin ninguna duda. Las sesiones se suelen realizar por medio de videollamadas por skype en donde se van teniendo consultas individuales o en grupo con el psicólogo. En este caso, por ejemplo, en alguna ocasión vas a hacer una videollamada tu solo(a) con el psicólogo y cuando en algunos momentos también con tu pareja, es decir los 3 estarán viéndose por medio del ordenador en vivo y en directo. El psicólogo servirá de mediador y se llevará a cabo la terapia de la misma manera que como si fuera de forma presencial.

Fuente: <https://www.psicologia-online.com/discusiones-de-pareja-por-whatsapp-como-gestionarlas-4023.html>