

Los cuatro jinetes y sus antídotos

Los **cuatro jinetes** son comportamientos que intensifican el conflicto y dañan una relación. Con el tiempo, estos comportamientos perjudiciales pueden convertirse en una parte normal de la comunicación entre la pareja.

Los **antídotos** son habilidades que sustituyen a cada uno de los cuatro jinetes, ayudan a resolver el conflicto y fomentan los sentimientos positivos entre la pareja.



Cuatro jinetes



Antídotos

Crítica

Afrontar los problemas con expresiones duras o hirientes de culpabilidad, juicio o desaprobación.

- Se enfoca en los defectos personales percibidos, en vez de los comportamientos que pueden cambiar.
- Suele encontrarse con una actitud defensiva.

"La cocina es un desastre. Eres muy desordenada".

Gentileza

Afrontar los problemas de manera tranquila y con gentileza. El enfoque está en el problema—no en la persona.

- Dejar la discusión para un momento adecuado.
- Utilizar un lenguaje corporal y un tono de voz cálidos.
- Hablar en primera persona (yo).

"Me siento frustrado cuando se quedan los platos sucios en el fregadero. ¿Podrías por favor lavar los platos esta noche?"

Defensividad

Desviar la responsabilidad de sus propios errores y comportamientos o negarse a aceptar la retroalimentación.

- Hacer excusas por el comportamiento.
- Pasar la culpa a la pareja.

"No es mi culpa que haya gritado. ¡Tú llegaste tarde, no yo!"

Responsabilidad

Aceptar la responsabilidad de su comportamiento sin culpar a los demás.

- Evitar tomarse los comentarios como algo personal.
- Utilizar la retroalimentación como una oportunidad para mejorar.
- Mostrar remordimiento y pedir disculpas.

"No debí haber levantado la voz. Lo siento".

Desprecio

Mostrar ira, disgusto u hostilidad hacia la pareja.

- Utilizar desprecios o insultos.
- Actuar con superioridad.
- Usar un tono burlón o sarcástico.

Cariño y admiración

Fomentar una relación sana actuando siempre con respeto y aprecio por la otra persona.

- Demostrar afecto.
- Reconoce los puntos fuertes de la pareja.
- Hacer cumplidos.

Evasión

Retraerse emocionalmente, cerrarse o guardar silencio durante las conversaciones importantes.

- A menudo es una respuesta al sentirse abrumado.
- Se utiliza para evitar las conversaciones o los problemas difíciles.
- Los problemas se quedan sin resolver.

Relajamiento

Utilizar técnicas de relajamiento para calmarse y estar presente con la pareja.

- Hacer breves pausas en la conversación.
- Utilizar la respiración profunda.
- Utilizar la técnica de relajación muscular progresiva (PMR).