




Protocolo de Paz Amométrico

Este protocolo está diseñado para transformar conflictos en oportunidades de entendimiento y fortalecer relaciones. Se basa en fases claras para asegurar una comunicación efectiva y constructiva, evitando los patrones destructivos comunes en las discusiones.



FASE 0: ANTES DE HABLAR: El enemigo es el problema, no tu pareja. Vosotros sois un equipo contra el problema.

 Hambre ¿Sientes hambre?	 Ira ¿Estás enojado?	 Soledad ¿Te sientes solo?	 Cansancio ¿Estás cansado?
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Si sientes algo de esto di: "No es mi mejor momento, ¿Podemos hablar en 30 minutos o mañana?".







- ¿Es realmente importante? ¿Importará esto dentro de una semana?
- ¿Es el momento adecuado? ¿Hay público? ¿Estamos con prisa?
- ¿Cuál es mi objetivo? ¿Quiero tener razón o quiero que nos entendamos?

Evalúa la situación antes de iniciar una discusión para asegurar que sea productiva y bien intencionada.

FASE 1: PLANTEAMIENTO (INICIO SUAVE). Cómo comienza una discusión supone el 96% de como termina. EVITA:

Crítica "Tú siempre...", "Eres un desastre".	Desprecio Sarcasmo, insultos, poner los ojos en blanco.	Defensividad "Yo no hice nada, fuiste tú".
--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

2: TURNOS DE PALABRA: Sólo 1 habla (emisor) mientras el otro (receptor) escucha para entender (no para defenderse)

 Speaker Shares feelings briefly in first person.	 Message Focuses on the current topic clearly.	Rol del Emisor <ul style="list-style-type: none">• Habla en primera persona ("Yo siento que...").• Sé breve. No saques trapos sucios de hace 3 años.• Céntrate en el tema actual.	Rol del Receptor <ul style="list-style-type: none">• Tu trabajo no es ganar, es <u>entender</u>.• Pregunta: ¿Hay algo más sobre esto que te preocupe?"• Valida: "Entiendo que te sientas así porque..." (Aunque no estés de acuerdo con los hechos).
 Listener Listens to understand, not to respond.	 Validate Ask if anything else worries them.		

3: REPARACIÓN Y ACUERDO: Buscar soluciones y puntos en común, no culpables o crítica a los valores.

1 ¿En qué estamos de acuerdo?	2 ¿Qué responsabilidad puedo asumir yo?	3 ¿Cómo evitar que esto pase?
-----------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------

- ☐ **Si hay peligro de gritos, enajenarse, insultar:** Di la palabra clave (ej. "Pausa") y promete: "Estoy demasiado alterado/a para ser constructivo. Necesito 20 minutos para calmarme. Te prometo que volveré para terminar de hablar."