



INTERVENCIÓN APRENDIENDO A COMUNICARNOS EN PAREJA



FEBRERO 2023

OBJETIVO

Desarrollar en los colaboradores habilidades efectivas de resolución de conflictos y comunicación en el entorno de pareja, promoviendo relaciones saludables, una mejor gestión emocional y estrategias prácticas para enfrentar retos comunes en las relaciones actuales.

¿Qué es un Conflicto?

Es una situación en la que el individuo, dos o más personas tienen ideas que chocan, porque tienen intereses, necesidades, valores u opiniones diferentes.

No se que sabor escoger...



Conflicto Individual

No estoy de acuerdo con la nota que me coloco.



Conflicto grupal (intereses)

No me gusta lo que veo en el espejo.



Conflicto Individual

¿Qué es un Conflicto en la Pareja ?

Es cuando dos personas que tienen una **relación afectiva** no están de acuerdo en algo y eso genera tensión, discusiones o malestar emocional



Uno siente que el otro no dedica suficiente tiempo a la relación

Discusiones por mensajes, likes o amistades

Desacuerdos sobre vivir juntos, tener hijos o planes a futuro

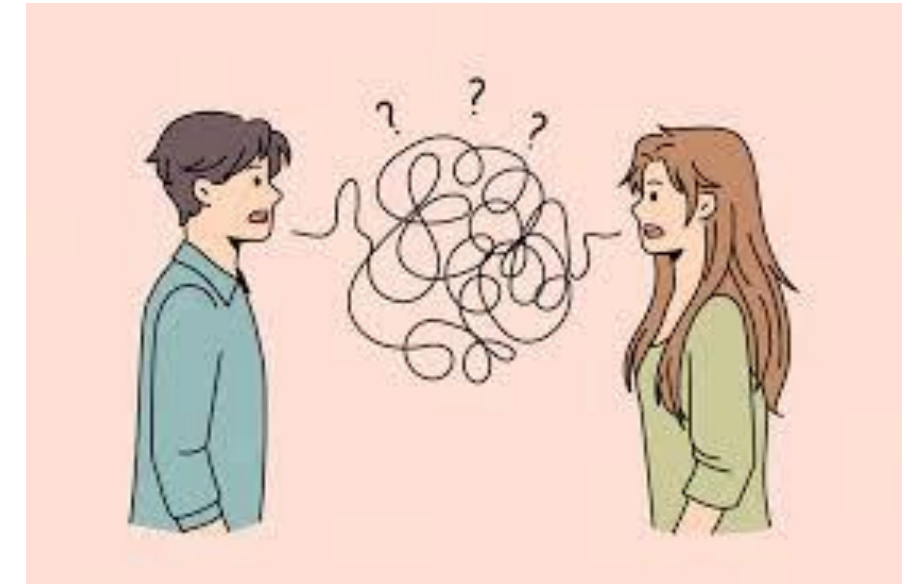
¿Qué es entonces la comunicación?

Según la Real Academia Española, Comunicación es:

- ✓ Acción y efecto de comunicar o comunicarse
- ✓ Trasmisión de señales mediante un código común el emisor y el receptor
- ✓ Medio que permite que haya comunicación entre ciertas cosas

¿Qué es la comunicación asertiva?

- ✓ Es una habilidad fundamental para convivir. Este tipo de comunicación nos permite dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, pero sin herir los sentimientos de las otras personas.
- ✓ Es un estilo de comunicación en el que expresas tus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, honesta y tranquila, al mismo tiempo que eres empático y respetuoso con las otras personas.





<https://www.youtube.com/watch?v=mgKdyyn1QKk>

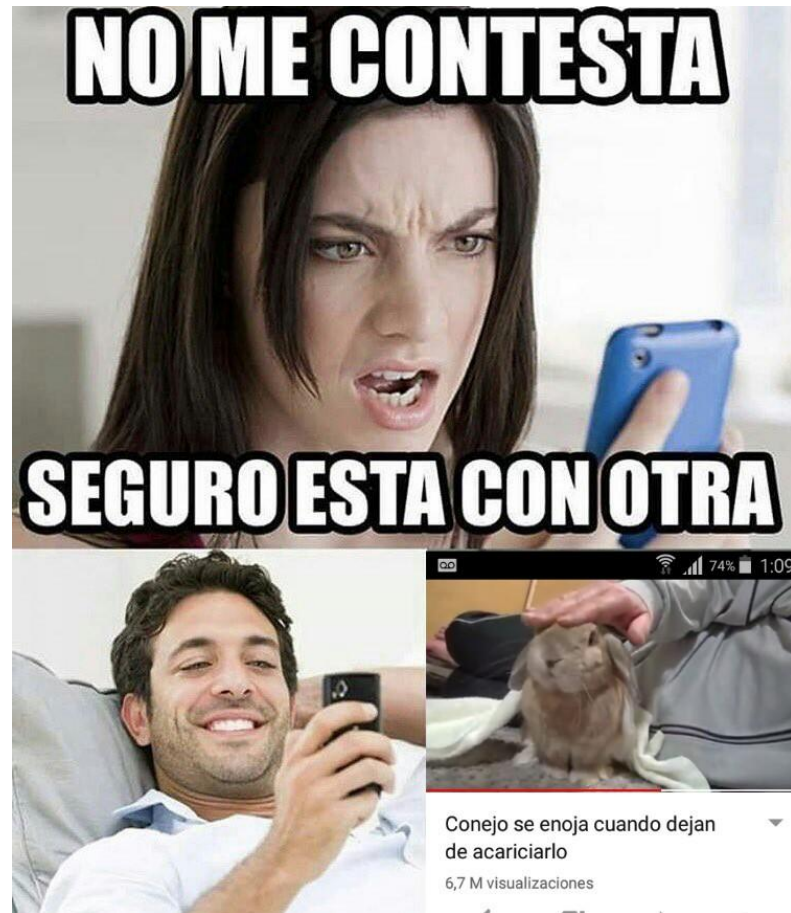




<https://www.youtube.com/watch?v=4zIFUL-f0hk>



PRINCIPALES ERRORES EN LA COMUNICACIÓN



Adivinar el pensamiento de tu pareja

Comunicación absolutista

Comunicación extremista

Comunicación inflexible



Adivinar el pensamiento de tu pareja



Adivinar lo que está pasando por la cabeza de la otra persona y después, actuar en consecuencia, siempre en base a su interpretación personal y a lo que creen haber visto en el otro.



Comunicación absolutista



Forma de comunicación en la que imponemos nuestro propio criterio a la otra persona.

Ejemplo:

“Deberías ayudarme”

“Se supone que las mujeres hacen eso”

“Eres el hombre de la casa, deberías hacer eso”

Comunicación extremista

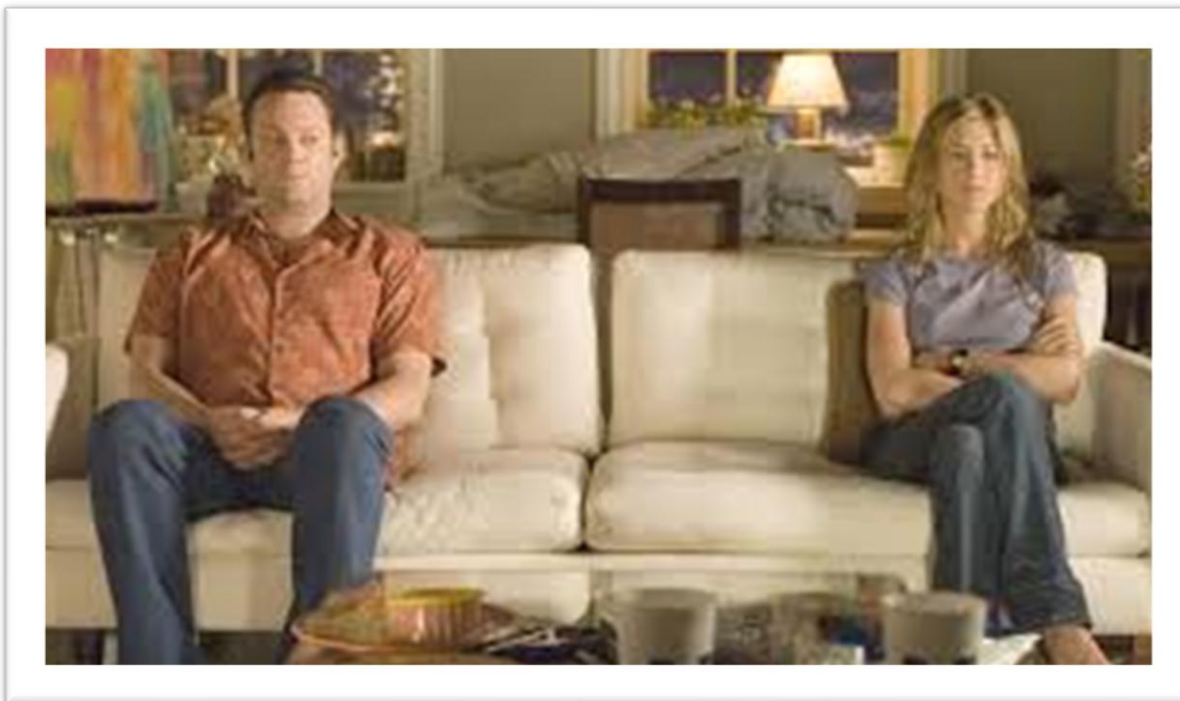


Este tipo de comunicación se basa en la idea de que las cosas son blancas o negras, no existe la gama del gris.

Ejemplo:

- “Usted como siempre embarrándola”
- “Es que usted nunca piensa”
- “Usted es lo peor que me ha pasado... debí hacerle caso a mi mamá”

Comunicación inflexible

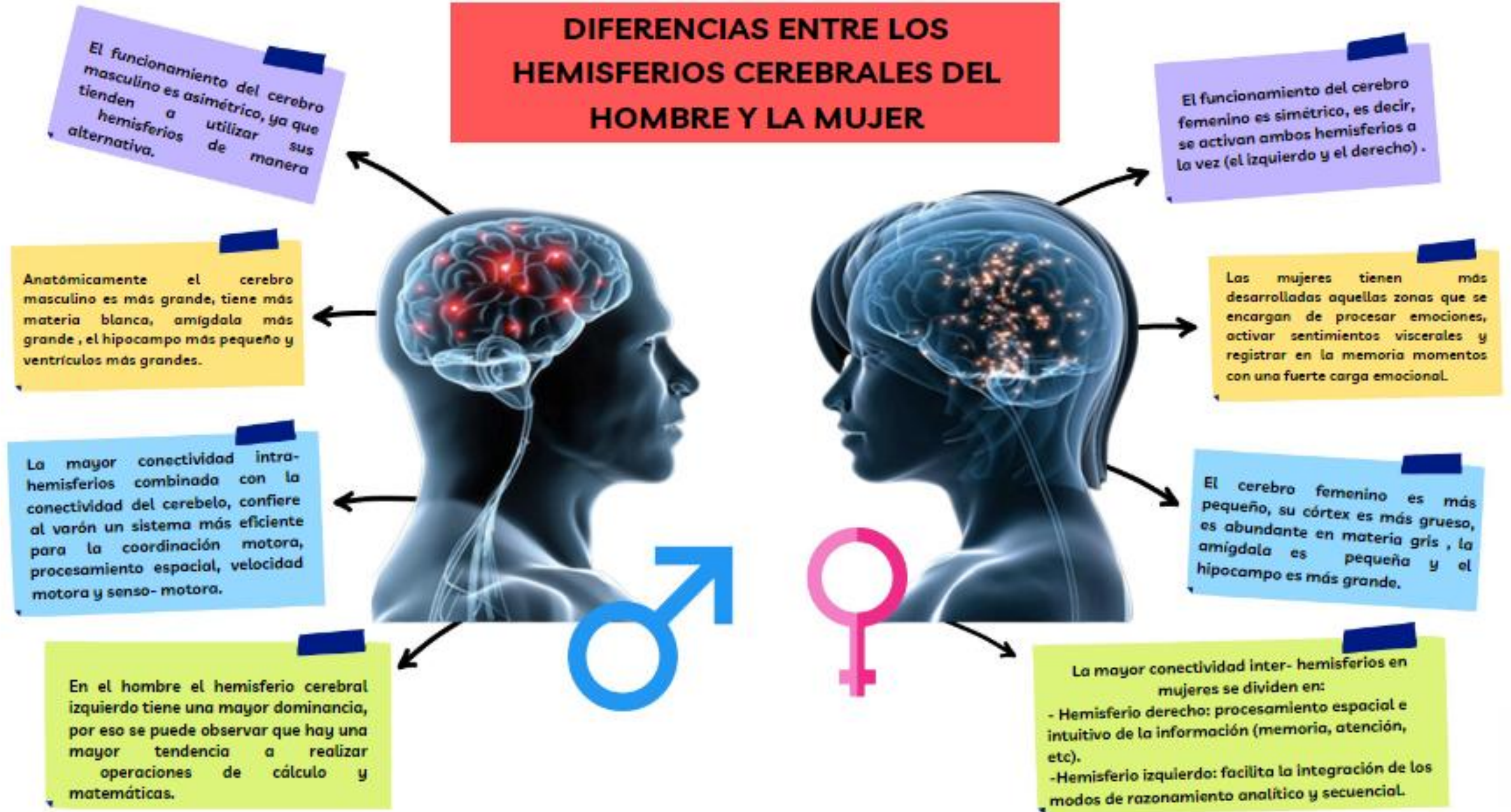


Las personas que utilizan este tipo de comunicación piensan que en su punto de vista siempre es el mejor, siempre tienen la razón y lo impondrán por encima de todo.



Hombres vs Mujeres

DIFERENCIAS ENTRE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES DEL HOMBRE Y LA MUJER

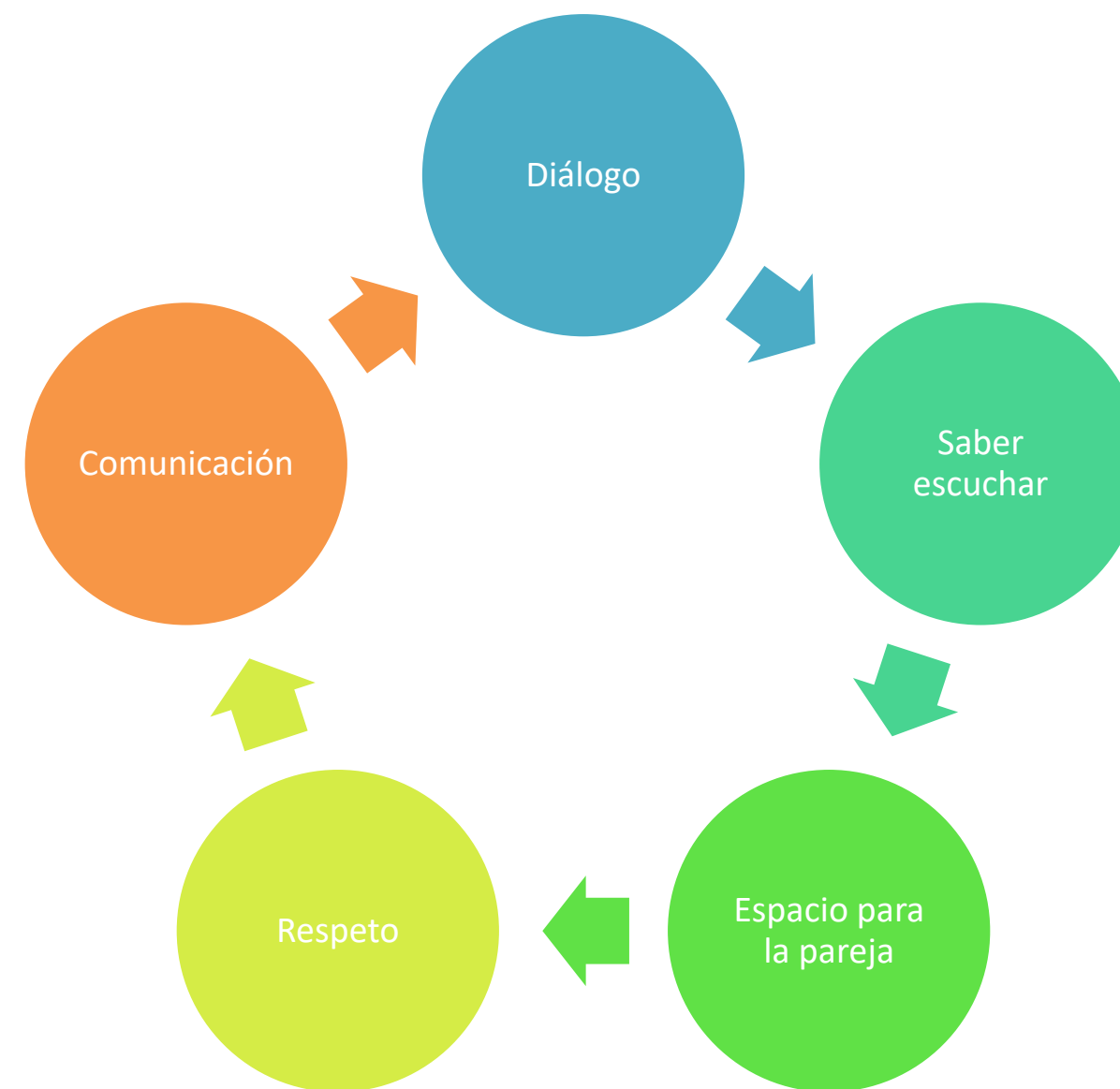


Estilos de comunicación en pareja

- **Estilo pasivo:** Permite que los demás le manipulen, no defienden sus intereses. Por lo general no dan su opinión y dejan que sean los demás los que decidan.
- **Estilo agresivo:** Es muy amigo de la pelea, la acusación y las amenazas. No le importará agredir a los demás directa o indirectamente con el fin de conseguir lo que ellos quieren y sin tener en cuenta las necesidades o deseos de los demás. Imponen la ley del más fuerte.
- **Estilo asertivo:** Defenderá sus derechos, opiniones o deseos, sin embargo no harán daño a los demás, tendrán en cuenta sus opiniones y serán considerados con su forma de pensar.



Elementos básicos para una buena comunicación



Resolver el Conflicto en la Pareja



1. Calmarse antes de hablar Si están muy enojados, paren un momento. Hablar con rabia solo empeora todo. Respirar, caminar o tomar un tiempo ayuda.

2. Hablar desde el “yo”, no desde el ataque vez de: ❌ “Nunca me escuchas” ✅ “Yo me siento ignorado/a cuando pasa esto "Eso baja defensas y abre el diálogo.

3. Escuchar de verdad No prepares tu respuesta mientras el otro habla. Escucha para entender, no para defenderte.

<https://www.youtube.com/watch?v=ep-nqKR39V4>

4. Identificar el problema real Muchas veces la pelea no es por lo que parece (un mensaje, una hora, un detalle), sino por sentirse poco valorado, inseguro o no tomado en cuenta.

5. Buscar soluciones juntos Pregúntense: 🙌 ¿Qué podemos hacer diferente la próxima vez? No se trata de quién tiene razón, sino de qué funciona para ambos.

6. Llegar a acuerdos claros Que no queden en el aire. Por ejemplo: horarios límites con otras personas formas de comunicarse

7. Cerrar el conflicto Un abrazo, una palabra amable o reconocer el error ayuda a sanar. No saquen el tema en cada pelea futura

❌ ⚠️ Señales de alerta (esto ya no es conflicto sano): insultos, humillaciones control o manipulación miedo a hablar violencia física o emocional



TEMATICA

TEMATICA Y CONCEPTOS	OBJETIVO	METODOLOGIA	A TRABAJAR	RECURSOS	TIEMPO
1. Presentación: "Pasa la pelota"	Presentación y cohesión del grupo	Juego "pasa la bola" Leer instrucción	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les llamo la atención del titulo de la intervención? - ¿Qué creen ustedes que es la comunicación en pareja? 	Una pelota	5 minutos
2. ¿Qué es entonces comunicación?	Reflexionar sobre el tipo de comunicación que se lleva a cabo con la pareja. Conceptualizar la comunicación	Actividad "dibujo a dos manos" Leer instrucción	<ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo se sintieron? -¿La dinámica fue igual en los tres dibujos y porque? -¿Qué fue lo más fácil y que fue lo más complejo? -¿Como tomaron las decisiones? -¿Como se manejo la comunicación? 	Hoja de block, lápiz y borrador	10 minutos
3. Comunicación en hombres y en mujeres	Evidenciar la forma de comunicar	Historia de Luis y Elena Socio Drama	Reflexionar sobre lo que evidencian en la historia de Luis y Elena <u>Reflexión:</u> Diferencias entre las formas de pensar, percibir y comunicar de acuerdo al genero	Personajes Elena y Luis	15 minutos
4. Comunicación en pareja	Herramientas	La expositora expondrá las herramientas básicas para establecer una comunicación sana y asertiva en pareja.	Diapositivas "estrategias"	Ayuda audiovisual	25 minutos



GRACIAS

