



COMUNICACIÓN

EN LA PAREJA.

**CELIA
COVARRUBIAS**



Comunicación en las relaciones de pareja .

La comunicación es una parte fundamental de la vida diaria. Influye en los resultados que obtenemos en el trabajo, relaciones personales y hasta en el comportamiento de los demás hacia nosotros.

Por eso es importante conocer los distintos tipos de comunicación y cómo utilizarlos para obtener el mejor resultado.

Comunicación asertiva

La **comunicación asertiva** es el tipo de comunicación más efectivo y saludable, consiste en expresar de forma directa y clara nuestras ideas, sentimientos, deseos y opiniones sin afetar a otro. Esto nos permite ser respetuosos, mantener nuestra autoestima y lograr los resultados deseados.



Comunicación pasiva



En contraste, la comunicación pasiva ocurre cuando no expresamos nuestros sentimientos y deseos y nos resignamos a la opinión de los demás.

Esto puede llevar a frustración, resentimiento y a sentirnos indefensos.



Comunicación agresiva

Por último, la comunicación agresiva es cuando se expresan de forma violenta, descalificadora y amenazadora los sentimientos y deseos.

Esto a menudo conduce a conflictos, ofensas y daños a la relación.



Es importante tomar en cuenta estos diferentes tipos de comunicación para que podamos comunicarnos de forma efectiva y evitar los resultados desagradables.

Si bien la comunicación asertiva es la más recomendable, es necesario reconocer que la comunicación pasiva y agresiva también tienen sus usos en algunas situaciones.

Ejemplo:

Escenario Tu pareja dejó un desastre en la cocina y no tienes tiempo para limpiar.

Asertivo

Me gustaría que cuando utilices la cocina la dejes limpia.
¿Podríamos hacer una agenda para dividirnos la tarea de limpiar la casa?

Pasivo

Sí, yo lo limpio. Igual, siempre lo hago yo, aunque no tenga tiempo.

Agresivo

¿Cómo es posible que siempre hagas lo mismo? ¡Dejas todo sucio y no tengo tiempo para limpiarlo!



Ejemplos..

Situación: Decidir qué actividad hacer durante el fin de semana en pareja.

Comunicación Asertiva:

- Partner A: "Me gustaría discutir nuestras opciones para el fin de semana. Tengo ganas de hacer algo relajado, como ir al cine o dar un paseo. ¿Qué opinas sobre esas ideas? También estoy abierta a tus sugerencias, así podemos encontrar algo que ambos disfrutemos."
- Partner B: "Me parece bien hablarlo. En realidad, me gustaría proponer ir a un café y luego dar un paseo. Me parece una combinación relajada y agradable. ¿Te parece?"

Comunicación Pasiva:

- Partner A: "No me importa lo que hagamos este fin de semana. Lo que quieras está bien."
- Partner B: "Hmm, no sé, cualquier cosa está bien para mí. Si quieres ir al cine, está bien. Si prefieres otra cosa, también."

Comunicación Agresiva:

- Partner A: "Siempre tienes que decidir tú, ¿verdad? ¡Nunca puedo elegir lo que quiero hacer!"
- Partner B: "No entiendo por qué siempre tienes que ser tan indeciso. ¡Solo toma una decisión por una vez! Estoy harto de siempre hacer lo que tú quieres."





Práctica

Escribe como sería una respuesta asertiva, pasiva o agresiva.

Escenario Tu pareja olvido una fecha importante para ti.

Asertivo

Pasivo

Agresivo

Escenario Tu pareja no hizo algo que le pediste.

Asertivo

Pasivo

Agresivo



Ejercicio:

Describe las situaciones comunes que tengas con tu pareja y represente un problema de comunicación para ustedes y como responderías de forma asertiva.

Situación

Asertivo

Situación

Asertivo



MENTORING DE ALTO IMPACTO

¿Qué es?

- ✓ Programa de alto impacto
- ✓ Duración de 90 días
- ✓ 3 módulos
- ✓ Sesiones con PNL

Módulos



Diseño de tu Vida

Identifica y define tus objetivos de vida.



Limpieza Emocional

Cierra ciclos y reescribe tu historia.



Reprogramación Mental

Concreta tu proceso de reprogramación mental con la ayuda de la PNL.

Más información:

📞 56 1068 2241

✉️ detonatuexito.celiac@gmail.com

🌐 celiacovarrubias.com

Tlalpan CDMX.