GUÍA DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

El Arte de Comunicar en Pareja

Pautas para entenderse mejor, desescalar discusiones acaloradas y construir un espacio de diálogo seguro y constructivo.

En esta guía práctica aprenderás:
Los 7 principios de la comunicación saludable, reglas de emergencia para frenar el conflicto y la técnica paso a paso del "Tiempo Fuera".

Cristina Berzosa
Psicóloga Sanitaria y Neuropsicóloga Clínica
Colegiada Nº AO08272

Especialista en Psicoterapia de Pareja y Apego
Teléfono: 603 01 18 83
Web: www.cristinaberzosa.es

1. Tres Errores Habituales a Evitar

Cuando nos sentimos vulnerables o amenazados en pareja, solemos caer en tramas cognitivas que bloquean el entendimiento:

Buscar Culpables
Atribuir intenciones malintencionadas al otro ("lo hace para molestarme") en lugar de ver el malentendido.

Invalidar al Otro
Descalificar la emoción de la pareja ("ya estás exagerando otra vez") generando aislamiento afectivo.

2. Los 7 Consejos Prácticos de Comunicación

1. Escucha Activa
Escucha para comprender su experiencia, no para preparar tu réplica de defensa.

2. Evita Absolutos
Elimina el "siempre" y "nunca". Habla de hechos concretos del presente.

3. Petición en Positivo
Expresa lo que deseas que ocurra, no únicamente lo que te molesta.

4. Sin Adivinanzas
Pide lo que necesitas con claridad; tu pareja no lee el pensamiento.

5. Pregunta Antes de Asumir
Si tienes dudas sobre su intención, acláralo antes de reaccionar.

6. Foco en el Presente
Mantén la conversación en el tema actual sin sacar agravios del pasado.

3. Ejemplo de Transformación del Mensaje

❌ **Infectivo:** "Nunca te importa mi tiempo, siempre llegas tarde y te da igual como me sienta."

✔ **Efectivo:** "Me gustaría que fueras puntual. Cuando te retrasas me siento intranquilo/a. ¿Cómo podemos organizarlo mejor?"

4. Reglas de Emergencia en Discusiones Acaloradas

Si la activación fisiológica sube, la capacidad lógica se apaga. Aplica estas 3 reglas inmediatas:

- **Habla a mitad de velocidad:** Haz una pausa de 3 segundos antes de responder.
- **Elimina gestos descalificadores:** Evita resoplidos, giros de ojos o dar la espalda.
- **Repara al instante:** Si subes el tono, pide disculpas de inmediato y retoma con calma.

5. La Herramienta del "TIEMPO FUERA"

Pausar la conversación de forma acordada cuando el enfado impide razonar con respeto:

Paso 1: La Señal
Acordad una palabra clave o gesto claro para solicitar la pausa sin generar rechazo.

Paso 2: El Compromiso
Estableced una duración (entre 20 y 45 min) y garantizad retomar la charla.

6. Hoja de Trabajo en Pareja

Pauta de Diálogo	Acuerdo Acordado
1. Situación Concreta: ¿Qué hecho objetivo queremos abordar?	
2. Expresión de Sentimiento: ¿Cómo me siento sin culpar al otro?	
3. Propuesta Constructiva: ¿Qué propuesta práctica podemos acordar?	