



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE UN TALLER PARA MEJORAR LA  
COMUNICACIÓN DE PAREJA DESDE UN ENFOQUE  
COGNITIVO CONDUCTUAL**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:  
ANA ELIZABETH DAZA BAHENA**

**DIRECTOR DE LA TESINA:  
DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS**

**COMITÉ DE TESIS:**

**DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA  
MTRA. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA  
DRA. EVA MARÍA ESPARZA MEZA  
MTRA. ALMA MIREIA LÓPEZ ARCE CORIA**



Ciudad Universitaria, CDMX. Agosto 2018.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Agradecimientos

- ✚ Primeramente quiero darle el honor, la gloria, el reconocimiento y la gratitud a Dios por darme las fuerzas y permitirme cumplir un logro más en mi vida.
- ✚ A mi madre Ana Luisa Bahena bolaños por darme la seguridad, la confianza, su paciencia, amor y constancia durante todo este proceso hasta llegar a concluir con este logro más en mi vida.
- ✚ A las sinodales por su paciencia, apoyo, su comprensión, sus opiniones, enseñanzas que de ello tuve mucho aprendizaje en todo el proceso de este trabajo.

Dra. Mariana Gutiérrez Lara

Mtra. Damariz García Carranza

Dra. Eva María Esparza Meza

Mtra. Alma Mireia López Arce Coria

- ✚ Al Director. Samuel Jurado Cárdenas por acompañarme en mi proceso de este trabajo.
- ✚ A toda mi familia a mi padre Mauricio Daza, mi hermana Diana, mi tía Mercedes Bahena, mi hermano Mauricio, Susana y Evan por acompañarme en todo momento y darme ánimos para concluir con este trabajo.
- ✚ A mi amiga y colega Freya Sabina por su ejemplo y sus apreciadas palabras en los momentos de angustia y dificultad.
- ✚ A todas esas personitas incondicionales que creyeron en mí en todo momento, y me impulsaron para seguir adelante.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	v
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO 1. RELACIONES DE PAREJA .....	3
1.1. La pareja .....	3
1.2. Entendiendo cómo funcionan las emociones en las relaciones de pareja..	3
1.3. Conflicto de pareja.....	4
1.4. Resolución del conflicto.....	6
CAPÍTULO 2. COMUNICACIÓN .....	10
2.1. Proceso, barreras y facilitadores de la comunicación.....	11
2.1.1. Cómo facilitar la comunicación .....	15
2.2. Tipos de comunicación.....	16
2.1.2. Tipos conductuales no verbales .....	16
2.1.3. Tipos conductuales paraverbales .....	16
2.1.4. Tipos conductuales verbales .....	17
2.3. Estilos de comunicación .....	18
2.4. Habilidades de comunicación en la pareja .....	19
CAPÍTULO 3. TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA ABORDAR PROBLEMAS DE PAREJA .....	23
3.1. Terapia cognitiva .....	24
3.2. Terapia conductual .....	24
CAPÍTULO 4. PROPUESTA DEL TALLER “APRENDIENDO A COMUNICARME CON MI PAREJA” .....	27
4.1. Justificación .....	27

4.2. Objetivo general .....	27
4.3. Población destinada .....	28
4.4. Escenario .....	28
4.5. Materiales.....	28
4.6. Perfil del instructor.....	29
4.7. Evaluación.....	29
4.8. Resumen del taller.....	29
4.9. CARTAS DESCRIPTIVAS.....	31
CONCLUSIONES, ALCANCES Y LIMITACIONES.....	61
REFERENCIAS .....	63
ANEXOS .....	66
Anexo 1.....	66
Anexo 2.....	67
Anexo 3.....	68
Anexo 4.....	69
Anexo 5.....	70
Anexo 6.....	73
Anexo 7.....	75
Anexo 8.....	76
Anexo 9.....	77
Anexo 10.....	79
Anexo 11.....	80

## RESUMEN

El presente trabajo propone la creación de un taller enfocado en la relación de pareja, y que tiene como premisa que la comunicación es el proceso mediante el cual construimos las ideas, pensamientos y sentimientos que surgen con el paso del tiempo. En este proceso, el manejo de las emociones es muy importante, ya que los diferentes estilos de comunicación que adopta cada individuo para expresar sus emociones (ya sea de manera agresiva, inhibida o asertiva) son los que van a permitir que la comunicación en la pareja se obstruya o se fortalezca.

El taller “Aprendiendo a comunicarme con mi pareja” busca ser una herramienta que facilite el control de las emociones en la pareja, ayudándola así a afrontar situaciones de conflicto que surjan de la interacción diaria. El objetivo del taller es lograr que las parejas que lo tomen sean capaces de tener relaciones asertivas, en donde cada uno aprenda y tenga el hábito de escuchar, comprender y expresar sus diferencias con seguridad.

## INTRODUCCIÓN

La presente tesina se enfocará en la comunicación en la pareja, definida como la unión de dos personas que generan sentimientos y pensamientos, y con la capacidad para conocer sus diferentes expectativas, experiencias, emociones y actitudes.

Hay que entender que en la dinámica de la relación de pareja son inevitables los conflictos de diversa naturaleza. Sin embargo, la mayoría de ellos suelen no solucionarse por que la comunicación no es la adecuada y, lejos de ayudar a resolver los conflictos, una comunicación deficiente los magnifica al crear respuestas conflictivas. Se entra así en un círculo vicioso que construye aún más barreras, que obstruyen la comunicación y que generan inestabilidad en la relación.

Este trabajo presenta una serie de herramientas diseñadas para lograr una comunicación eficaz, y que puedan dar una solución a los conflictos. El objetivo es desarrollar habilidades que incrementen las respuestas positivas en cuanto a los sentimientos, pensamientos y formas de actuar con el/la otro(a), generando de ese modo un hábito de interacción constante y satisfactorio.

Con base en lo anterior, el primer capítulo tratará el tema de la pareja. En él se exploran las emociones en la relación de pareja, sus conflictos y cómo hallar soluciones positivas.

El capítulo dos define qué es la comunicación, cómo es su proceso y los pasos para comunicarse eficazmente. También explica los elementos que utiliza la pareja para comunicarse de manera verbal, no verbal o paraverbal, así como los estilos de comunicación. Por último, habla de los problemas que impiden la comunicación y describe las habilidades que permiten una mayor interacción comunicativa.

El capítulo tres aborda las técnicas cognitivas y conductuales propuestas para el taller. Estas técnicas constituirán el enfoque teórico del mismo y tienen la finalidad de producir un cambio de comportamiento positivo en la forma de actuar y de comunicar sentimientos y emociones de manera asertiva, permitiendo así mejorar la comunicación en la pareja.

Finalmente, el capítulo cuatro presenta la propuesta del taller “Aprendiendo a comunicarme con mi pareja”. La recomendación es que tenga una duración de dos semanas, con una sesión a la semana de 1.5 horas, para un total de 15 horas. El taller se llevaría a cabo de manera grupal y estaría dirigido a las parejas como parte del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Asimismo, se complementará con dinámicas y conceptos teóricos que generen una reflexión práctica de la comunicación.



## **CAPÍTULO 1. RELACIONES DE PAREJA**

### **1.1. La pareja**

En su *Diccionario de Psicología*, Galimberti (2002) define a la pareja como una estructura interrelacional entre dos compañeros que se complementan entre sí, ya sea por sus cualidades similares o diferentes. Para que se considere una relación de pareja, debe haber una interacción a través de experiencias, tiempo y espacio.

El vínculo en una relación se forma también a través de las experiencias del entorno, la disposición de aprender cosas nuevas y asumir actitudes tales como: aceptar al otro(a) tal como es; mantener abierta la comunicación en momentos de crisis; conocerse y valorarse; mantener o crear detalles, respetar compromisos, vivenciar cosas a través de movimientos de roles, entre otros, de modo que estos conceptos ayuden a crear vínculos estables y duraderos. Para construir el vínculo de la pareja se deben desarrollar las actitudes y conductas dentro de un crecimiento mutuo (Ortega, 2012).

Ahora que, si bien la relación de pareja se determina por el estatus social en el ámbito de creencias y costumbres, es decir, se basa en la intimidad, compromiso y romance, también es necesario un componente biológico. Este componente se da cuando surge el amor y se determina por factores neuronales relacionados con neurotransmisores (Maureira, 2011).

En cuanto al componente social, Maturana (1996, citado en Maureira, 2011) plantea que tiene origen en el lenguaje, el fundamento de las relaciones culturales. Es por ello que lo que constituye a la pareja es también su base generativa.

### **1.2. Entendiendo cómo funcionan las emociones en las relaciones de pareja**

A decir de Fruzzetti (2016) el problema fundamental de las parejas altamente conflictivas son las emociones desreguladas. Una emoción negativa desestabiliza la comunicación de la pareja, pero también influyen otros factores como los estímulos visuales, auditivos e internos tales como: imágenes, recuerdos, pensamientos o

sensaciones, todo esto se incorpora a la atención y percepción y entorpecen la capacidad cognitiva y a otras funciones de control de las emociones.

Por su parte, Ferrer (2015) afirma que las creencias interferentes – aquellas en las que el sujeto tiene la posibilidad de comunicar, pero no lo hace por miedo a ser rechazado/a – constituyen también un obstáculo para la buena comunicación entre la pareja. Por ello, es importante que la pareja identifique si dichas creencias negativas interfieren en la comunicación, y que aprenda cómo evitarlas.

Asimismo, cuando la pareja es emocionalmente sensible puede manifestar sentimientos negativos como ira, depresión, ansiedad, etcétera, que interfieren en la comunicación, y pensar que el otro no muestra interés generando la falta de comprensión (Fruzzetti et al., 2016).

Hay que recalcar que el 90% de la comunicación en la pareja es de tipo verbal, por lo que diariamente se transmiten palabras para dar información. En el caso de algunas mujeres se ha observado que son más emotivas y expresan sus emociones más fácilmente, a diferencia de los hombres que prefieren hablar de trabajo y deportes (Bailey, 2009). Esto no quiere decir que las mujeres hablen más que los hombres, sino que tienen diferentes estilos de comunicación. Mientras las mujeres suelen conectarse emocionalmente con el otro, a los hombres les cuesta más trabajo (Bailey, 2009).

### **1.3. Conflicto de pareja**

El conflicto, es un proceso por el cual se evidencian las diferencias entre dos o más personas (Peterson, 1983 citado en Flores, 2011). De esta manera, el conflicto en la pareja se señala como la manera de estar o no de acuerdo con lo que sienten o expresan alguna de las partes (Sillars et al., 2000 citado en Flores, 2011).

Al inicio de la relación, la pareja comparte aspectos internos y establece lazos de unión, pero posteriormente van haciéndose evidentes las diferencias y surgen así las dificultades, principalmente cuando ninguno reconoce las cualidades del otro y se ve influenciada por la sociedad para decidir cómo llevar su relación. En casos como éste, los mensajes fácilmente se distorsionan y pueden malinterpretarse, haciendo pensar al

otro que no le interesa lo que tiene que decirle (Russek, 2007), y rompiendo así la comunicación.

Más aun, cuando las parejas tienen situaciones que son desagradables para alguno de los miembros, éste tiende a juzgar el comportamiento del otro, pues siente que no hace tanto como él/ella por la relación. Evidentemente, esto desencadena un conflicto: de entrada, por que aparece “yo acusador”, que tiende a culpar al otro; uno lo culpa y el otro se siente acusado. Por esta razón, es preferible usar expresiones que no parezcan un ataque o acusación directa, como: “me he dado cuenta de que...”, “llevo un tiempo pensando que...”, de manera que poco a poco se logre un cambio de conducta y la comunicación sea más placentera (Torne, 2016).

Cuando la pareja muestra interés, debe aprender cómo cuestionar y no sólo hacer preguntas cotidianas o cuya respuesta está más que sobreentendida porque esto puede generar tensión y, por el contrario, se cerrará a escuchar: cada uno tendrá una interpretación diferente y la comunicación se distorsionará. De ahí la importancia de que la pareja se sienta escuchada, comprendida e interpelada con preguntas que no generen crítica cuando se discute sobre un tema (Torne, 2016).

Todas las parejas deben estar conscientes de que no pueden esperar que el otro se comporte como desearía, ya que los temperamentos suelen ser distintos (Torne, 2016). Incluso hay que recordar que los hombres suelen ser menos expresivos que las mujeres (Bailey, 2009), y que la comunicación debe ser sustancial para tener mayor comprensión por parte de ambos (Torne, 2016).

Por otro lado, es común que cuando la pareja tiene dificultad para comunicarse se ataque el uno al otro culpándose e insultándose. De esa manera, ninguno de los dos termina recibiendo amor, respeto ni comprensión, y ambos muestran sólo molestia (Robinson, 2012). Para lograr una mayor interacción se necesita de la aceptación, el reconocimiento y la apreciación por parte de ambos (Robinson, 2012).

Las parejas que no comunican lo que sienten por miedo a discutir hacen que la relación deje de funcionar. Por el contrario, las parejas que suelen manejar adecuadamente los conflictos son aquellas que generan acuerdos y negocian para que

se fortalezca la relación (Martínez, 2007). Mostamandy (2012) sostiene que: “la falta de comunicación puede incrementar el número de divorcios y separaciones en las parejas” (p.49), por consecuencia, se disminuye el nivel de felicidad experimentada por el individuo que termina en separación o divorcio

Sin embargo, las emociones negativas que se manifiestan suelen ser el impedimento para expresar lo que sienten y provocan represión generando así cargas de resentimiento. Es importante que la pareja se exprese de manera constructiva, de modo que ninguno se quede en silencio, ya que con el tiempo sólo les traerá resentimiento. Una buena manera de evitar esto es expresar sus diferencias, identificando las emociones y pensamientos que generan los actos del otro (Martínez, 2007).

Las palabras, el tono de voz, el silencio, la mirada, la postura del cuerpo, la caricia, son también formas de comunicación. Recordemos que la comunicación puede ser tanto verbal como corporal. Es por ello por lo que la pareja debe estar atenta a cada uno de estos aspectos. Además, se debe tener cuidado de no estar enviando dos mensajes al mismo tiempo, ya que esto provoca conflictos si sus expresiones son contrarias a la actitud que se muestra (Russek, 2007).

Algunas de las causas que determinan la falta de comunicación son: cambiar el tema de la conversación, interrumpir, ignorar, suponer cosas y pensar que el otro ya sabe cómo se siente cuando no es así, o decir “sí” a todo y no encontrar una solución al problema. Otra de las causas es competir, insultar, retirarse y ser agresivo (Bailey, 2009). Una vez que se han identificado las causas, es más sencillo resolver el conflicto.

#### **1.4. Resolución del conflicto**

La resolución de conflictos se basa en resolver las situaciones negativas; en enfrentar y superar obstáculos en la relación de la pareja generando así un hábito, para, asimismo, tener la voluntad y el deseo de vivir juntos. La convivencia requiere de una buena comunicación fundamentada en el amor, respeto, perdón, consideración,

admiración y tolerancia para poder compartir en las diferentes situaciones de vida (López y González, 2016).

Las parejas suelen sentirse mejor cuando hay intercambio de información y se comparten sentimientos entre los dos por medio de la comunicación interpersonal. Cuando la pareja sólo escucha la conversación, pero no existe una retroalimentación, se vuelve un diálogo sin importancia. Por ende, se genera en el otro desánimo para volver a expresarse y esto generará apatía (Mostamandy, 2012).

En todo caso, se debe tomar en cuenta también la personalidad de la pareja, pero en realidad, la buena comunicación no va a depender de las similitudes que comparten, si no de la capacidad que se tiene para conocer al otro en cuanto a sus diferentes experiencias y emociones. Por lo tanto, la convivencia en pareja demanda actividades en equipo y no simplemente hablar o realizarse desde un “yo”, sino desde un “nosotros”, con empatía para entender al otro de modo que se integre a sus necesidades y actúe en consecuencia (López & González, 2016).

El conflicto en las parejas puede disminuir si las dos partes deciden trabajar juntas (nosotros), actuando de manera respetuosa. A decir de Bailey (2009), en este sentido la mujer es más crítica y se preocupa emocionalmente para dar una solución al problema, ya que los hombres suelen evadir la situación.

Para resolver las situaciones de conflicto se requiere de compromiso y que la pareja genere acuerdos; esto permitirá en la pareja mayor solución al conflicto (Meil, 2005 citado en Correa & Rodríguez, 2014). Estos conflictos también se pueden reducir mediante técnicas de habilidades de escucha activa cuya finalidad es reconocer lo que el otro siente. Así se omite el “yo” y se da una respuesta afirmativa, así como: “me gustaría estar más tiempo contigo” (Bailey, 2009).

Ahora bien, para que se fortalezca la comunicación es necesario conocer y permitir expresar pensamientos y sentimientos mediante el diálogo, y siempre con respeto. Al mismo tiempo, se debe ser claro al responder y preguntar, y ser congruente aun cuando el individuo se sienta cansado o afligido. Además, evitar malestares que hagan que la pareja sólo se recrimine entre ellos; por lo contrario, se debe contener el

enojo con paciencia, respeto, tolerancia y empatía, fundamental en la comunicación (Russek, 2007). Tal y como afirmaba Leonardo da Vinci: “quien de verdad sabe de qué habla, no encuentra razones para levantar la voz” (citado en Russek, 2007, p.1).

Reconocer los sentimientos de la pareja, tales como: “pareces molesto(a)”; prestar atención a la conversación sin salirse del tema de discusión; y ser claro al hablar podría disminuir la tensión. De allí pues, que si la situación es tensa se respete preguntando al otro si está de acuerdo en hablar sobre la cuestión en otro momento, cuando esté más tranquilo; siendo necesario establecer reglas de cómo se deben comunicar sin gritos, crítica o malas palabras (Bailey, 2009).

Estas estrategias constructivas para la resolución de los conflictos nos permiten construir opiniones de la pareja basados en la comprensión, seguridad, compromiso para resolver situaciones en conflicto y mejorar la relación sin que afecte ambas partes (Correa & Rodríguez, 2014). Por ejemplo, las estrategias integrativas se refieren al punto de vista de la pareja sobre la situación que se quiere solucionar y que busca que los dos lleguen a un acuerdo satisfactorio (Canary & Cupach, 1998 citado en Correa & Rodríguez, 2014); y la estrategia constructiva positiva- activa, cuando la pareja decide identificar que tienen un problema, que necesita hablarlo y juntos dar una solución (Hojjat, 2000, citado en Correa & Rodríguez, 2014).

Kurdek (1994, citado en Correa & Rodríguez, 2014) menciona algunos de los estilos constructivos que fueron analizados en distintas parejas, por ejemplo:

- La **resolución positiva**: Capacidad que se tiene para ponerse en el lugar del otro y así hallar una solución al problema.
- El **estilo de obediencia**: Se refiere a aceptar la opinión de la otra persona, para darle solución a la situación sin que le genere un desacuerdo.
- La **estrategia positiva-activa**: Cuando la pareja comenta la situación que está viviendo, y es consciente de ello para que juntos puedan buscar soluciones para resolver el problema.

Estos procesos permiten a las parejas que ambos tengan una interacción positiva, donde los dos busquen comprender los conflictos que esté pasando su relación y que encuentren las soluciones que permitan acuerdos para llegar a una solución.

## CAPÍTULO 2. COMUNICACIÓN

La comunicación se define como el acto de comunicarse entre dos o más individuos, lo cual implica el intercambio de información a través de mensajes con códigos similares, tratando de generar un entendimiento en la trasmisión de determinadas ideas (Hofstadt, 2015).

La externalización del mensaje es muy importante para la comunicación eficaz puesto que es el proceso de enviar y recibir. Más aun, las conductas no verbales contribuyen a la manera en cómo se manifiesta el sentimiento, el tono de voz, la expresión facial; el que la pareja esté relajada dependerá de cómo interpreta la información (Wiemann, 2011). No hay que olvidar que toda conducta es comunicación; puede haber comunicación cuando el receptor y emisor están de acuerdo. De lo contrario, una mala comunicación afecta el comportamiento y genera el conflicto (Seagal & Beasain, 1985 citado en Olano, 2013).

Los filtros, como los pensamientos y experiencias, transforman el mensaje al momento de recibirlo: son procesos que intervienen en la comunicación. La intención se manifiesta con lo que se dice, y se interpreta; y el impacto es el efecto del mensaje recibido (Martínez & Valderrama 1998, citado en Olano, 2013).

Por otro lado, Russek (2007) refiere que la comunicación es la interacción con otras personas. Es dar y recibir, por lo que es compartir una idea, emoción, metas y valores. Cuando un individuo habla, pero no es escuchado, no se puede definir como una comunicación. Como es de esperarse, la mayoría de las parejas tienden a tener una mala comunicación por no saber escucharse o porque temen expresar lo que sienten; así, se evaden entre ellos e incluso pueden llegar a insultos, humillaciones o gritos (Russek, 2007).

La información se comparte diariamente, permitiendo satisfacer necesidades, y, por ende, entender al otro. De ahí que dependerá del estilo de comunicación de cada uno el cómo se maneje en las relaciones, y no sólo las palabras que utilice, sino también su tono de voz, movimientos faciales, corporales y los cambios físicos (Vander, 2015).



Otro aspecto importante para que se comprenda la información consiste en diferenciar entre el oír y escuchar. Mientras oír implica captar el sonido sin que necesariamente le dé sentido a la información; escuchar se refiere a lo que el otro dice, y no necesariamente se requiere tener cierta edad, inteligencia o sexo para comprender, sino de una habilidad que se va desarrollando y aprendiendo (Russek, 2007).

Existen varias razones por las que no se aprende a escuchar a la pareja. Por ejemplo, si se suele interrumpir al otro, adelantándose a sus pensamientos y/o sentimientos, o restándoles importancia, es normal que esto cause molestia y que cada vez sea más raro que se atreva a externar lo que realmente le sucede; por el contrario, la parte que siempre interrumpe, seguirá creyendo que siempre tiene la razón y dará aún menos importancia a lo que siente o piensa su pareja (Russek, 2007).

Ahora bien, una mejor interacción requiere saber escuchar al otro, permitiendo que se exprese sin interrumpir y posteriormente opinar sin ofender o culpar (Almanza, 2011). La comunicación es fundamental para que se desarrolle la relación tanto en lo emocional, mental, físico y espiritual, a fin de conversar lo bueno y malo sin juzgar (Goldsmith, 2014).

Sin embargo, la comunicación no es eficaz cuando hay insultos o cambia el tono de voz, ya que esto hace que el individuo se sienta agredido. Por otra parte, preguntar a la pareja cómo le fue durante el día o si tuvo ningún conflicto en el trabajo, ayudará a comprender mejor al otro. De ahí que mostrar afecto con una sonrisa, escuchar con interés y recibir una palabra de ánimo causa un efecto positivo en las relaciones (Wiemann, 2011).

### **2.1. Proceso, barreras y facilitadores de la comunicación**

Para que la comunicación se desarrolle y sea efectiva se deben tener los siguientes elementos:

- **Emisor:** La persona que envía el mensaje que se quiere transmitir de una idea, pensamiento o sentimiento.

- **Receptor:** La persona que recibe el mensaje y lo interpreta. De esta los dos procesos son recíprocos.
- **Mensaje:** Lo que trasmite la idea al receptor, por medio de imágenes, claves y códigos para captar su atención y así darle la interpretación, que está vinculada a las experiencias de cada sujeto.
- **Código:** Lenguaje, representaciones o claves por medio de las cuales la persona descifra el mensaje.
- **Canal:** La forma en la que se trasmite el mensaje, por ejemplo, en una carta, un programa de TV, la radio, periódico, teléfono, etc.
- **Contexto:** Tiempo y espacio en el que se desarrolla lo que se quiere decir.
- **Ruidos:** Los que provienen del exterior y en ocasiones se interponen para que se entienda correctamente el mensaje.
- **Filtros:** Barreras mentales que interfieren en la transmisión del mensaje, entre ellos el conocimiento, las expectativas, los prejuicios y los valores.
- **Feedback** (retroalimentación): Lo que el receptor interpreta del mensaje para después generar una respuesta al emisor.

Para Baxter & Braithwaite (2008, citados en Villanueva et al., 2012) la comunicación es vital en las relaciones de pareja; es un proceso por el cual se intercambia información: el emisor produce un mensaje, verbal o no verbal, y el receptor recibe el mensaje para poder interpretarlo y dar una respuesta. Los pensamientos, como lo cognitivo, y las acciones, como lo conductual, son procesos que permiten la comunicación.

Es por eso que para establecer la comunicación se necesita otra persona, para saber lo que se quiere decir, producir el mensaje y poder pasar del pensamiento a la acción. Así, el individuo planea lo que quiere decir, luego produce la información y posteriormente procesa el mensaje de lo que se quiere decir, para interpretar la información y así determinar la conducta. Siguiendo lo anterior, si los aspectos cognoscitivos y conductuales determinan el proceso de la comunicación, se puede considerar que la interacción es el efecto del sujeto hacia el otro.

Si bien de acuerdo con Baxter & Braithwaite (2008) la comunicación se basa en los pensamientos para generar el mensaje, para Watzlawick et al., (1991, citados en Villanueva, 2012) la comunicación se establece por la conducta y no por lo cognitivo. En esa misma línea, Roberts (2002, citado en Villanueva, 2012) menciona que la interacción, se establece de acuerdo con las conductas presentes en la relación de pareja y no en un proceso como lo establecen Baxter & Braithwaite. Por su parte, Villanueva, et al., (2012) desarrollaron un instrumento para determinar el área cognitiva y evaluar la interacción de la comunicación en las parejas.

Como primera instancia, se realizó un estudio exploratorio para observar las conductas y pensamientos que surgen cuando la pareja se está comunicando. Posteriormente, se implementaron escalas para determinar los factores que llevan a las parejas a tener dificultad o facilidad para lograr comunicarse. Tras evaluar a 351 personas, la investigación determinó que había algunos factores que suelen ser el motivo para permitir o impedir la comunicación en las parejas:

- **Facilitadores de la comunicación:** Facilitan la interacción, y pueden ser el amor, interés, escuchar al otro, respeto y generar acuerdos para dar soluciones.
- **Barreras de comunicación:** Lo que impide la interacción, como las agresiones, malos entendidos, rutina, enojo, inseguridad, etc.
- **Cómo es la comunicación en la interacción.**

En cuanto a la escala que evalúa la comunicación en la interacción, se señala:

- La **auto modificación**, que se refiere a no decir lo que está mal en la actitud de su pareja para evitar un conflicto.
- Comunicación **equitativa**, cuando la pareja toma decisiones en las que los dos estén de acuerdo.
- **Competencia negativa**, que se refiere a que uno de los dos quiere tener la razón (Villanueva et al., 2012).

En las escalas de barreras y facilitadores se evalúa cómo se le facilita o complica comunicarse a la pareja (Hendrick & Hendrick, 2000, citados en Villanueva et al., 2012).

De acuerdo con Rivera et al., (2004, citados en Villanueva et al., 2012) los resultados de las escalas señalaron tres factores que impiden la comunicación:

1. **Personalidad negativa**, como la forma de actuar ante el otro sin interesarse por lo que piense y/o sienta al respecto.
2. **Deshonestidad**, ya que si no hay confianza no puede haber cercanía (Osnaya, 1999, citado en Villanueva 2012).
3. **Rutina**, que lleva a la pareja a no decir lo que siente, pues ya se tiene una idea preconcebida de lo que ocurre constantemente en la relación (Nina, 1991, citado en Villanueva et al., 2012).

Uno de los factores que resultó determinante para facilitar la comunicación fue tener una actitud positiva hacia la pareja. Por el contrario, una actitud negativa fue el factor predominante para las barreras en la comunicación, ya que impide que la pareja se sienta libre para decir lo que piensa y siente (Nina ,1991 citado en Villanueva et al., 2012). Por otra parte, si la pareja es comprensiva, sincera y transmite confianza, tendrá motivos para que la pareja se entienda, exprese sus emociones y sentimientos con seguridad.

En cuanto a las escalas de interacción de la comunicación, las basadas en el aspecto conductual mostraron en la investigación diferentes formas de interacción. De hecho, Watzlawick et al., (1991) sostienen que tener una relación de pareja implica que ambos estén en constante interacción que les permita comunicar lo que sienten y piensan. Así, las parejas suelen interactuar como sigue:

1. **Equidad**: Aquí la pareja muestra afecto, respeto y confianza.
2. **Negociación**: Donde muestran la manera de afrontar las situaciones (Richmond & Mc Croskey, 1979, citados en Villanueva et al., 2012).
3. **Sumisión**: donde uno de los miembros tiene el control, sin que el otro se dé cuenta (Rivera & Díaz, 2002, citado en Villanueva, 2012).

De acuerdo con estudios llevados a cabo por Roberts (2000, citado en Villanueva et al., 2012) la interacción se evalúa observando el comportamiento. Sin embargo, esto no permite que la pareja interactúe en diferentes circunstancias, y es por ello que en esta

investigación se identificaron factores que evaluaron la interacción sin observar a la pareja directamente.

Este estudio buscó conocer los resultados evaluados en la comunicación y en las áreas que influyen en la solución de problemas, satisfacción y acuerdos. Los resultados arrojaron que la comunicación es fundamental, ya que permite que se desarrolle la relación en todas sus áreas (Watzlawick et al., 1991).

### 2.1.1. Cómo facilitar la comunicación

Como se ha podido ver, que la pareja mantenga una comunicación positiva disminuirá el efecto de las relaciones inestables si se utilizan herramientas que ayuden a prevenir, perdurar y relacionarse mejor, sin conflictos.

A decir de Goldsmith (2014), para facilitar la comunicación se sugiere, entre otras cosas:

- No hablar cuando la pareja se encuentre molesta por alguna situación, ya sea de trabajo o familia, o cuando el conflicto se haya dado por algo que le disguste a la pareja.
- Se debe preguntar si es el momento adecuado para hablarlo.
- Hay que saber escuchar a la pareja con atención para responder de manera clara a lo que el otro necesita.
- Cuando el tema de discusión quede inconcluso, se debe preguntar a la pareja si está de acuerdo retomarlo en otra ocasión.
- Si no se ha resuelto, se debe hablar constantemente del tema a fin de que solucione.

Una pareja que no se comunica pierde conexión y se aleja emocionalmente. Por ello es primordial que el individuo se sienta escuchado. Sin embargo, cuando la pareja no encuentra motivos para comunicarse puede preguntarle al otro qué piensa de algún tema que sea de su agrado, de la familia, amigos o trabajo. Además, es una buena idea apartar un día y una hora para salir juntos con la finalidad de expresar lo que hicieron o planean. Si se crea el hábito de la conversación durante la comida, será más fácil expresar lo que piensan y sienten.

Una buena comunicación no sólo se trata de decir algunas frases, llamar por teléfono o enviar mensajes, aunque también es útil; comunicarse con el otro significa dejar de lado los malos entendidos y complementarse uno con el otro. Goldsmith (2014) incluso afirma que una interacción constante es mejor que el sexo. Se ha demostrado que personas mayores han tenido relaciones exitosas y perdurables principalmente porque la comunicación es prioritaria en su relación, más que otra cosa.

## **2.2. Tipos de comunicación**

Según Hofstadt (2015), Los elementos componentes de las habilidades sociales (conductuales, cognitivos y fisiológicos) actúan entre sí determinando el estilo de comunicación de la persona. De ese modo, los tipos conductuales de comunicación se evidencian en las acciones del sujeto: mientras que los cognitivos procesan la información (pensamientos y creencias), el fisiológico determina la reacción de una respuesta (ritmo cardíaco, respiración, etc.).

### **2.1.2. Tipos conductuales no verbales**

Las conductas no verbales se definen como la sustitución de palabras por expresiones faciales, manifestado por la emoción presente ante una situación. Así pues, la mirada, como el reflejo de la atención conlleva a un sinnúmero de significados y evitarla puede causar indiferencia, al igual que el estado de ánimo, y los movimientos corporales manifestados en el sujeto (Hofstadt, 2015).

### **2.1.3. Tipos conductuales paraverbales**

El tipo conductual paraverbal combina las palabras y la información con el volumen de la voz y el tono con las que se transmiten. Tiene que ver con la intención que pone el sujeto a sus palabras y el modo en el que el otro capta su atención. Aquí son importantes el timbre de la voz, ya que es el sonido con el cual se dice/interpreta la información; la fluidez con la que se emite y se pronuncian las palabras; la velocidad del discurso que recibe/percibe el interlocutor; la claridad (que también depende de la velocidad para que la información se entienda); la duración (el tiempo que determina en

la conversación) y las pausas o silencios, ya que ellos muestran el interés/desinterés sobre lo que se está hablando (Hofstadt, 2015).

#### 2.1.4. Tipos conductuales verbales

Los tipos conductuales verbales son los que se transmiten por medio de las palabras. Se basan en el contenido, en la manera en la que el sujeto habla para llamar la atención de su pareja: refiriéndose a sí mismo, desde el acuerdo/desacuerdo, alabanza/reproche, preguntas abiertas/cerradas, aprecio/rechazo, humor, atención, así como la variedad de temas, explicaciones, razones y verbalizaciones positivas (Hofstadt, 2015).

En un estudio realizado por Sánchez & Díaz (2003, citado en Armenta & Díaz, 2008), se utilizó el inventario de estilos de comunicación para evaluar la autodivulgación y el estilo de comunicación (el de cada sujeto y el de la pareja en conjunto) para determinar la satisfacción en la pareja.

Dicho estudio define la autodivulgación como “la apertura para proporcionar información propia o personal a otro individuo” (Armenta & Díaz, 2008, p. 23), esto es, con qué regularidad se comunican emociones, disgustos, decisiones, actividades laborales, familia, vida sexual, etcétera. Aquí, los estilos de comunicación – que dependen de cada pareja – pueden tener dos dimensiones, ya sea positivo (ser simpático, abierto, reservado, hablar claro, etc.) o negativo (evitación, ser impulsivo, agresivo, irritante, mentiroso, distante, etc.) (Armenta & Díaz, 2008).

Los resultados de la investigación determinaron que si la forma de comunicarse de alguno de los miembros de la pareja no es violenta, renuente, distante, inexpresiva, etcétera, su relación es más satisfactoria para ambos. Del mismo modo, cuando la pareja no se percibe como impulsiva y es simpática al hablar, se tiene también mayor satisfacción. Esto demostró que el mejor estilo de comunicación prevaleciente para la satisfacción en la relación es la simpatía.

Hay que recalcar que lo anterior no significa que los demás factores no sean fundamentales para la satisfacción de la pareja. De hecho, los estilos de comunicación

no se deben trabajar individualmente, sino con ambas partes para generar un cambio positivo y tener satisfacción en la relación (Armenta & Díaz, 2008).

Por otro lado, es importante señalar que estos elementos no se aplican a las relaciones de noviazgo ya que el nivel de interacción no es la misma a la de una pareja consolidada, y únicamente tienen validez en las parejas mexicanas (Armenta & Díaz, 2008).

### **2.3. Estilos de comunicación**

Los estilos de comunicación son aquellos que nos permiten expresarnos de acuerdo con la personalidad de cada individuo, ya sea de manera verbal o no verbal. Según Hofstadt (2015) hay primordialmente tres estilos de comunicación que se utilizan en la comunicación:

#### **1. Estilo inhibido**

Se define como la forma de no comunicar lo que siente una persona ante una situación; no toma en cuenta las propias opiniones y se deja llevar por los puntos de vista de otros, aunque no esté de acuerdo. Las personas con este estilo de comunicación no defienden sus puntos de vista por miedo a ser rechazados. Sin embargo, aparentan respetar a los demás para quedar bien con ellos.

Este tipo de comunicación genera depresión y tensión. La persona, al relacionarse con los demás, se observa agresivo ya que no sabe manejar sus emociones, expresándose no-verbalmente como serio, sonrisa tensa y mirada hacia abajo, aunque pareciera que mira al otro cuando habla (Hofstadt, 2015).

#### **2. Estilo agresivo**

Se define como la actitud que toma la persona al defender sus puntos de vista sin tomar en cuenta las decisiones de los demás, ofendiendo de manera física o verbal. El sujeto defiende sus derechos, pero no toma en cuenta al otro, lo que implica desprecio y dominio hacia los demás. Por consecuencia, se determinan emociones negativas que



generan culpa, tensión, soledad, creencias negativas, desinterés y sólo importa lo que dice de sí mismo (Hofstadt, 2015).

### **3. Estilo asertivo**

Se define en la persona como la forma de decir lo que siente con seguridad, respeto, sin generar conflicto y sabiendo cómo confrontar las situaciones sin agredir a otros. El individuo puede expresar sus opiniones ante una situación y defender sus puntos de vista cuando no está de acuerdo. Son capaces de negociar y expresar lo que sienten de forma correcta sin agredir a otros (Hofstadt, 2015).

#### **2.4. Habilidades de comunicación en la pareja**

Muchas personas con problemas de comunicación en la pareja suelen afirmar: “Él/Ella no me escucha”. La mayoría de las veces el verdadero trasfondo es que las parejas no han aprendido, con el paso del tiempo, a cambiar su forma de comunicarse; creen que la compatibilidad que tenían al inicio de la relación se mantendrá así para toda la vida. Cuando al paso de varios años de estar juntos su comunicación no es tan eficaz o incluso está rota, creen que se debe a que el amor se ha ido desvaneciendo. Es justo ahí donde cobra importancia la habilidad de interacción que se desarrolla durante la convivencia (Ferrer, 2015).

La convivencia en una relación de pareja resulta mucho más sencilla si se acepta el comportamiento del otro tal cual es. Esta es una habilidad para comunicarse y se basa en cuatro aspectos: 1) expectativas realistas con respecto a la pareja; 2) aceptación por parte del otro; 3) expresión de un mensaje; 4) evitación de una comunicación inadecuada; y 4) estimular el cambio del comportamiento (Ferrer, 2015).

Si un miembro de la pareja espera que el otro cumpla todas sus expectativas puede llegar a sentirse defraudado al darse cuenta de que esto no sucede. Idealizar la relación o a la pareja (como algo mucho mejor de lo que realmente es), sólo traerá consecuencias negativas. Contar con buenas habilidades de comunicación implica también reconocer que alguno de los dos puede tener problemas para prestar atención,

relacionarse con otras personas y dificultades para comunicarse en su vida personal (Ferrer, 2015).

Si la pareja no reconoce sus pocas habilidades de comunicación, terminará evadiendo la situación, ya sea por orgullo o por miedo a parecer débil. Es necesario cambiar estas conductas o hábitos para lograr la interacción dentro de la relación. Steven (citado en Russek, 2007) menciona que se debe buscar: “primero comprender y después ser comprendido”. De lo cual se infiere que la pareja debe adoptar habilidades positivas y no negativas que permitan entender al otro y tener una comunicación eficaz.

Incluso, algunas reacciones como tranquilizar a la pareja o darle un consejo pueden frustrar al otro. A veces sólo necesita ser escuchada y no necesariamente recibir un consejo. De acuerdo con Emerson (2010), el amor motiva el respeto de él/ella, y el respeto de él/ella motiva el amor de él/ella, y desde esta perspectiva señala algunos aspectos que determinan una mejor comunicación:

- **Cercanía:** cuando la pareja muestra afecto y se da tiempo para hablar tanto en las situaciones difíciles como en los buenos momentos.
- **Apertura:** cuando la pareja es paciente y amable para compartir ideas, puntos de vista, pensamientos, etcétera, en vez de mostrar molestia.
- **Comprensión:** empieza con el interés de saber escuchar.
- **Conciliación:** como la parte del perdón para generar estabilidad.
- **Estima:** que debe tenerse hacia la pareja.

Una buena comunicación implica entender a la pareja en cuanto a sus diferentes formas de sentir y de pensar (López & González, 2016). Por ello es importante no solamente identificar estos aspectos en el cónyuge, sino también en uno(a) mismo(a), y hacer que nuestra pareja se sienta escuchada; y aún más importante, comprender los sentimientos de ambos y ser empáticos. Una comunicación de pareja que resulte efectiva debe comprender aspectos cognitivos y conductuales por igual.

En cuanto al comportamiento, García (2015) da las siguientes recomendaciones:

- No insultar ni amenazar.
- No interrumpir a la pareja cuando esté hablando.

- No controlar el tema de discusión.
- Escuchar lo que dice el otro.
- Respetar cambios en la forma de actuar, pensar y sentir.
- No hablar cosas del pasado.
- No suponer lo que piensa el otro.
- No creer que siempre tenemos la razón.
- Antes de enojarse, es mejor dar una solución al conflicto.
- Reconocer los sentimientos de la pareja.

Wilde (citado en García, 2015) señala que: “en última instancia el vínculo de toda compañía, ya sea en el matrimonio o en la amistad, es la conversación” (p.17). Así que para tener una buena comunicación y una relación duradera se requiere de tiempo, paciencia, amor y respeto y, sobre todo, de mucha comunicación. Es por ello que debe evitarse el silencio, pues no es la salida al problema.

Sin embargo, actualmente la tecnología ha ido disminuyendo la comunicación verbal, así que para modificar la conducta silenciosa la pareja debe primero estar consciente de la importancia de escuchar y ser escuchado. Se trata de que el silencio no se extienda y ser capaces de entablar una comunicación asertiva (García, 2015).

No sólo es conveniente que la pareja exprese sus sentimientos, sino también respetar los puntos de vista de cada uno. Por ello es importante saber identificar las expresiones corporales ya que nos ayudan a entender lo que quiere manifestar el otro. Esto requiere enfocar la atención en el otro, sin distracciones, y manteniendo una actitud positiva, segura, paciente y cooperativa. Por lo contrario, se deben impedir actitudes como ser impaciente, sarcástico, aburrido, burlón, etcétera (García, 2015).

Ahora, en cuanto a lo cognitivo, es fundamental pensar antes lo que se va a decir y evitar así entrar en discusiones y poder entablar una buena comunicación. Los dos llegan a la relación con competencias aprendidas (intelectuales, emocionales y sexuales) que van a permitir el crecimiento de ambos como pareja. A esto se le conoce como inteligencia de pareja, entendida como la capacidad que se tiene para comunicarse, aceptarse y adaptarse (Satín & Fernández, 2015).

Con el paso del tiempo, la relación de pareja adquiere el cariz de un *nosotros*, en el que ambas partes conocen y son conscientes de las debilidades, fortalezas (individuales y conjuntas), se plantean metas y aprenden a solucionar las dificultades. Esto es posible gracias las habilidades sociales de cada uno, como lo plantea Goleman (citado en Satín y Fernández, 2015) en su libro *Inteligencia emocional*: “las habilidades sociales permiten tener una mejor asertividad, empatía y comunicación” (p .18).

La asertividad es un modelo de conducta que nos ayuda a mejorar la comunicación en las relaciones. Cuando se es asertivo, el sujeto no se centra en sí mismo sino en la necesidad, sentimientos, opiniones y/o preferencias del otro; es capaz de expresar emociones difíciles con la finalidad de dar una solución; respetando sin dañar; y se comunica con paciencia, humildad, comprensión, honestidad y responsabilidad. Una conducta asertiva consciente, si se practica, se convierte en un hábito y logra modificar conductas negativas (Bach & Forés, 2012).

### **CAPÍTULO 3. TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA ABORDAR PROBLEMAS DE PAREJA**

La terapia cognitiva conductual se basa en el aprendizaje. Las técnicas que utiliza tienen validez fundamental al partir de la experiencia y la observación, y están enfocadas en la psicología clínica. Desde esta óptica, la terapia cognitiva-conductual trabaja en el manejo y solución de conductas, pensamientos y emociones del sujeto desencadenadas por alguna situación en específico.

Aplicada a la relación de pareja, se enfoca en el tratamiento de las conductas negativas. Sus técnicas buscan dar solución a las situaciones presentes en el sujeto, así como en lograr que el comportamiento positivo se vuelva un hábito y se tenga una comunicación estable (Costa y Serrat et al., 1982, citados en García 2002).

Las técnicas cognitivo-conductuales se basan en la observación y la experiencia, y están clasificadas como una terapia con evidencia probada de eficacia aplicada a las relaciones de pareja, (Chambless et al, 1998, citado en García, 2002). En el siguiente apartado se describe la terapia cognitiva-conductual, así como sus diferentes características y técnicas utilizadas.

La conducta no sólo se basa en el aprendizaje, sino también en los procesos cognitivos como los pensamientos, la memoria, etc. Por ello, ya en 1970, Bandura señalaba que la conducta se determina por medio de la imitación (al sujeto le llega información del exterior que luego procesa). Esta imitación es el producto de técnicas de modelado y de autocontrol, como son el entrenamiento asertivo y el de habilidades sociales. La terapia cognitiva-conductual se basa así en los aspectos del aprendizaje y la conducta observada. Por otro lado, las técnicas de reestructuración cognitiva aplicadas en la terapia se centran en las ideas equivocadas del sujeto a fin de modificarlas y así ayudarle a tomar decisiones asertivas a través de la terapia emotiva (Díaz et al., 2012).

### 3.1. Terapia cognitiva

La técnica cognitiva es la psicoterapia aplicada en situaciones que alteran el pensamiento del individuo (Riso, 2009), ya que como lo menciona Beck (2000, citado en Riso, 2009), la alteración del pensamiento se manifiesta en el comportamiento. Su propósito es identificar y percibir aquellos pensamientos que se han conformado con las experiencias del entorno y que obstruyen los procesos cognitivos evitando que el sujeto tenga una mejor actitud y comprensión (Castañeda, 1998).

Las siguientes son algunas de las técnicas utilizadas en la terapia cognitiva:

- **Terapia racional emotiva de Ellis (TRE):** Busca cambiar los pensamientos ilógicos por pensamientos lógicos. Como lo explica el autor en su modelo del ABC en donde “**A**” es el problema presente del sujeto; “**B**”, cómo se interpreta la situación; y “**C**”, las consecuencias, que tienen relación con lo emocional (cómo se siente ante la situación) y con lo conductual (cómo actúa) (Castañeda, 1998).
- **Resolución de problemas:** El sujeto aprende a tomar decisiones frente al problema (Zurilla & Goldfried, 1971, citado en Castañeda, 1998).
- **Afrontamiento:** Maneja situaciones de estrés (Meichenbaum, 1972, citado en Castañeda, 1998).

### 3.2. Terapia conductual

La terapia conductual se define como la técnica que se adquiere a través de estímulos externos y que puede lograr un cambio de conducta en los sujetos. Esto se basa en la noción de que el ser humano adopta conductas consecuentes con los estímulos asociados de su entorno, lo cual se puede llamar aprendizaje, tal y como lo menciona Pávlov (1904, citado en Castañeda, 1998), dado que es el condicionamiento clásico la base que deviene en las conductas aprendidas.

Por su parte, Watson (1914, citado en Castañeda, 1998) basa su teoría en el condicionamiento clásico, donde la conducta que se requiere condicionar se asocia a otro estímulo para generar una respuesta; y en el condicionamiento operante, que utiliza

reforzadores para fortalecer la conducta positiva y modificar la negativa (Skinner, 1963 citado en Castañeda, 1998).

Las siguientes técnicas conductuales (Dahab, Rivadeneira & Minici, 2010) fueron tomadas en cuenta para realizar la terapia cognitiva conductual en la relación de pareja:

- **Reforzador diferencial incompatible:** Se aplica a las conductas que se desean estimular del otro a fin de reforzarlas con gestos, palabras, reconocimiento o compañía. El objetivo de esta técnica es aumentar la conducta y mantener la frecuencia de los reforzadores positivos, generando estabilidad emocional y satisfacción. Así, por ejemplo, si una pareja discutía porque algunas veces alguno de los miembros llegaba tarde a casa, ahora, en vez de agredirle se entrega el reforzador positivo.
- **Técnica de extinción:** Consiste en dejar de reforzar las conductas negativas para así disminuir su frecuencia o eliminarla por completo. Durante el tratamiento de las parejas, cuando uno de los miembros es agresivo, se recomienda que el otro se aparte de la situación y no provoque más agresión. Esto ayuda a disminuir el comportamiento negativo entre ellos.
- **Técnica de modelamiento:** El objetivo de esta técnica es observar para poder imitar el comportamiento esperado. Se utiliza en los programas terapéuticos de habilidades sociales para lograr la conducta deseada. Esta técnica se aplica a la relación de pareja en lo referente a la comunicación que se requiere para llegar a acuerdos.

Es muy normal que durante el tratamiento los pacientes muestren disconformidad entre sí, tanto verbal como no verbal. Ante estos comportamientos, el terapeuta debe modular su voz y sus palabras para que la pareja lo imite y conversen usando un volumen disminuido y en un tiempo determinado y constante. La continuidad de esta técnica genera un hábito diferente para proyectar diferencias y desacuerdos.

- **Entrenamiento asertivo:** Esta técnica se emplea de manera que las personas aprendan a expresar sus emociones y dar sus puntos de vista de manera apropiada a los demás. Son conductas que expresan sentimientos seguros y honestos (Rimm & Masters, 1984 citado en Castañeda, 1998). Por consiguiente, las técnicas que se

utilizan son: ensayo de conducta, imitación, *feedback*, procedimientos encubiertos y mecanismos de inhibición recíproca (Castañeda, 1998).

- **Contrato conductual:** Se determina por acuerdos en los cuales la pareja se compromete a realizar determinadas actividades dentro del hogar, considerando el apoyo de ambos para disminuir los conflictos y creando una mayor satisfacción (Dahab, Rivadeneira & Minici, 2010).

Ya que los conflictos no siempre surgen por las diferencias, sino por lo que la pareja hace diariamente (como los quehaceres del hogar, horarios para dormir o los programas que miran cada uno), es una buena idea establecer acuerdos que pongan énfasis en los comportamientos que ocasionan los conflictos.

Así, por ejemplo, cada miembro se ocupará de cumplir las actividades correspondientes de forma alternativa, comprometiéndose un día a lavar la vajilla y al siguiente realizar las compras (Dahab, Rivadeneira & Minici, 2010). De esta forma, disminuye la frecuencia negativa de la conducta y se adapta a los acuerdos, incrementando la satisfacción en la relación.



## **CAPÍTULO 4. PROPUESTA DEL TALLER “APRENDIENDO A COMUNICARME CON MI PAREJA”**

### **4.1. Justificación**

Una de las problemáticas más frecuentes en las relaciones de pareja es la falta de comunicación, producto de diferentes factores que impiden la interacción satisfactoria de la pareja, tales como la deshonestidad, malos entendidos, agresiones físicas y/o mentales, rutina, desconfianza, o estilos de comunicación muy distintos; todos ellos, factores que minan el desarrollo y la convivencia en la pareja.

Como ya se mencionó en el capítulo anterior, las terapias cognitivo-conductuales han mostrado ser muy efectivas (Chambless et al., 1998) para ayudar a las parejas a mejorar sus relaciones. Por ello, es recomendable adoptar talleres que den a los participantes información que los oriente y enseñe el manejo de sus sentimientos, pensamientos y actitudes. La finalidad de estos talleres es que los participantes adquieran las habilidades prácticas y habituales que les ayuden a solucionar sus problemáticas a través de la reflexión y utilización de estrategias cognitivas y conductuales que disminuyan los procesos negativos de adaptación en la pareja.

La implementación del taller “Aprendiendo a comunicarme con mi pareja”, aquí propuesto, tiene como propósito trabajar en un cambio constante que genere un aprendizaje en el estilo de comunicación en las parejas, tanto en su manera de pensar como para actuar y lograr expresar sus sentimientos de forma asertiva.

### **4.2. Objetivo general**

Ofrecer a las parejas herramientas que ayuden a fortalecer la comunicación y así lograr una mayor y mejor interacción y disminuir los pensamientos negativos que se manifiestan en la conducta de la pareja.

### **4.3. Población destinada**

Este taller está diseñado para parejas que viven ya juntos y que tienen problemas de comunicación. El número de participantes será de 10 a 20 como máximo. Se anunciará por medio de un cartel y volantes con un mes de anticipación, señalando hora, lugar y fecha de inicio.

### **4.4. Escenario**

El taller “Aprendiendo a comunicarme con mi pareja” puede llevarse a cabo en cualquier institución o asociación clínica que cuente con un área psicológica, en este caso, para las parejas. En esta ocasión el taller se impartirá en el área de usos múltiples, del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), y en donde el departamento de psicología facilitará 20 sillas, una mesa, aire acondicionado y la iluminación adecuada.

### **4.5. Materiales**

Se utilizará el siguiente material para realizar las actividades correspondientes a las diferentes sesiones.

#### **MATERIALES:**

- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 1. Hojas de sesión       | 9. Etiquetas  |
| 2. Programa de dinámicas | 10. Post-it   |
| 3. Hojas de evaluación   | 11. Tarjetas  |
| 4. Hojas blancas         | 12. Globos    |
| 5. Bolígrafos            | 13. Música    |
| 6. Sillas                | 14. Estambre  |
| 7. Pizarrón              | 15. Cartulina |
| 8. Plumones              |               |

#### 4.6. Perfil del instructor

Para llevar a cabo la realización del taller, se debe contar con un instructor experto en psicología clínica; que tenga conocimiento de los problemas de comunicación dentro de la relación de pareja, y experiencia en el manejo de técnicas cognitivas conductuales. Debe contar con el acompañamiento de instrucciones claras que puedan ser entendidas fácilmente para el desempeño de las actividades que realizarán los participantes.

#### 4.7. Evaluación

El proceso de evaluación se llevará a cabo durante el taller mediante dos cuestionarios: el primero se aplicará en la primera sesión (evaluación inicial, Anexo1), con el objetivo de evaluar el proceso de comunicación en la relación; y el último, al finalizar (evaluación final, Anexo 11), para determinar el conocimiento y los hábitos adquiridos durante el taller para mejorar la comunicación. También se dará una hoja de evaluación al término de cada sesión para valorar lo aprendido durante cada sesión.

#### 4.8. Resumen del taller

Sesión	Objetivo	Actividad
1	Conocer las diferentes formas en las que podemos expresarnos espontáneamente para lograr una comunicación más eficaz en la relación.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida, presentación del taller y evaluación inicial.</li> <li>2. Participación de los asistentes: “saludos múltiples”.</li> <li>3. Formas de expresión espontánea.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Tarea, evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>

2	Lograr que los participantes comprendan los procesos de comunicación y los realicen de forma asertiva.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida.</li> <li>2. Construyendo la comunicación.</li> <li>3. El orgullo de ganar.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>
3	Aprender a identificar los pensamientos negativos para modificarlos y generar pensamientos positivos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida.</li> <li>2. Manejo de conflictos.</li> <li>3. Controlar los pensamientos negativos.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Tarea, evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>
4	Identificar cómo piensa y siente el otro para lograr interactuar de manera positiva.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida.</li> <li>2. Interacción positiva.</li> <li>3. Coctel de emociones.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>
5	Identificar la forma en cómo se percibe y se limita la información expresada, y cómo se interpreta de distinta manera en su realidad.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo y bienvenida.</li> <li>2. El teléfono sin palabras.</li> <li>3. La noticia.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>
6	Practicar las diferentes formas de actuar ante situaciones de conversación en la pareja.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida.</li> <li>2. Siempre hay una forma de decir bien las cosas.</li> <li>3. Estás escuchando.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Tarea, evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>

7	Lograr responder con una actitud positiva ante situaciones con mayor presión y de frente a un diálogo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida y revisión de la tarea.</li> <li>2. Prueba tu firmeza.</li> <li>3. El acuerdo viable.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>
8	Que la pareja aprenda a identificar sentimientos negativos ante situaciones de crítica y que logre responder sin agredir, reconociendo lo que el otro siente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida.</li> <li>2. Me siento.</li> <li>3. Desarme.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Tarea, evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>
9	Aprender a manejar las emociones ante situaciones que son difíciles de expresar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida y revisión de la tarea.</li> <li>2. Cómo expreso mis sentimientos.</li> <li>3. El banco de niebla.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>
10	Definir pensamientos positivos para lograr un cambio favorable de actitud y lograr expresarse de forma asertiva.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida y revisión de la tarea.</li> <li>2. Sándwich.</li> <li>3. El diálogo.</li> <li>4. Dudas y comentarios.</li> <li>5. Evaluación y cierre de la sesión.</li> </ol>

#### 4.9. CARTAS DESCRIPTIVAS

### PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN

### SESIÓN 1

#### CARTA DESCRIPTIVA

#### Objetivo de la sesión

Conocer diferentes formas para expresarnos de manera asertiva, reconociendo la manera de actuar de cada individuo; lograr la adquisición y la práctica de habilidades para mejorar la comunicación dentro de la pareja.

### **Agenda de Actividades**

1. Bienvenida, presentación del taller y evaluación inicial (15 minutos).
2. Presentación de los asistentes, “saludos múltiples” (25 minutos).
3. Formas de expresión espontánea (30 minutos).
4. Dudas y comentarios (10 minutos).
5. Tarea, evaluación y cierre de la sesión (15 minutos).

### **Actividad 1. BIENVENIDA Y PRESENTACION DEL TALLER**

**Objetivo:** Generar un ambiente de confianza y disposición para realizar las actividades para la presentación del taller

**Duración:** 15 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de actividad**

1. Dar la bienvenida al taller y presentación de los participantes y del facilitador.
2. Explicar cómo se llevará a cabo el taller y las dinámicas a realizar.
3. Diálogo de presentación:

*“Buenas tardes, bienvenidos. Les agradezco su participación en este taller para mejorar la comunicación en la pareja. A lo largo del taller les daremos a conocer las actividades que realizaremos y que nos ayudarán a aprender a comunicarnos de forma efectiva.”*

4. Presentación inicial:

*“Mi nombre es..., y antes de iniciar quiero agradecer su asistencia a este taller ‘Aprendiendo a comunicarme con mi pareja’ para mejorar la comunicación de pareja y aprender formas más eficaces de comunicarse.”*

5. Proporcionar el cuestionario de evaluación inicial para que los participantes lo contesten de forma individual (Anexo 1).

**Actividad 2. PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES: “SALUDOS MÚLTIPLES”.**

**Objetivo:** Generar empatía y confianza en cada miembro de la pareja.

**Material:** Plumones y etiquetas.

**Duración:** 25 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se comienza de manera que el instructor del taller se coloque de frente a los participantes para dirigir y dar las instrucciones.
2. Se reparte a cada participante una etiqueta que tendrá que portar durante todas las sesiones. Posteriormente, se les pide que escriban su nombre, el que más les guste.
3. Después se les pedirá a los participantes que se pongan de pie, uno frente al otro, e identificarán una parte de su cuerpo: mano, pie, codo, dedo, frente, nariz, etcétera.
4. Posteriormente, cada uno se saludará usando únicamente la parte del cuerpo que eligieron y pronunciando el nombre de su compañero.
5. Finalmente, se pide que tres personas pasen al frente de manera voluntaria para expresar cómo se sintieron y si fue difícil realizar la actividad.

**Actividad 3. FORMAS DE EXPRESIÓN ESPONTÁNEA.**

**Objetivo:** Que los participantes aprendan diferentes maneras de expresarse creativamente.

**Material:** Ninguno.

**Duración:** 30 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad**

1. Los participantes formarán dos círculos: un grupo de mujeres y otro de hombres. De manera rotatoria, cada participante pasará al centro y dirá su nombre y lo que siente, saludando a todos los participantes de manera distinta a como normalmente hace, ya sea de manera verbal o no verbal.
2. Se les enseñará a los participantes la importancia de saber comunicarse, así como diversas formas de expresar de manera espontánea lo que sentimos.

3. Se les dará tiempo y se les pedirá que escriban en una hoja cómo se sintieron con las dos dinámicas de la sesión y cuál de las dos les fue más difícil y porqué.

#### **Actividad 4: DUDAS Y COMENTARIOS**

**Objetivo:** Externar dudas y comentarios para resolverlos.

**Duración:** 10 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se concluyen las actividades planeadas para la primera sesión.
2. Se pregunta a los participantes si tienen preguntas, dudas o comentarios sobre el taller.

#### **Actividad 5. TAREA, EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN**

**Duración:** 15 minutos.

**Tarea:** Se les pedirá a los participantes que identifiquen la forma en que se comunican diariamente con su pareja. Como tarea deberán variar su forma habitual de comunicación, como saludarse o despedirse, y lo hagan de manera espontánea y distinta cada vez que se reúnan con su pareja.

#### **Evaluación:**

1. Se les proporcionará la hoja de evaluación de la sesión (Anexo 2) y un bolígrafo.
2. Se les explicarán las instrucciones de la hoja de evaluación (Anexo 2) y se les pedirá que contesten según su criterio.
3. Finalmente, se les pedirá que entreguen la hoja de evaluación.

#### **Cierre de la sesión:**

Se les preguntará cómo se sintieron con la sesión y se les agradecerá su disposición y compromiso con el taller.



**PROCESO Y FORMAS DE COMUNICACIÓN****SESIÓN 2**

## CARTA DESCRIPTIVA

**Objetivo de la sesión:**

Lograr que los participantes comprendan los procesos de comunicación y los apliquen de forma asertiva.

**Agenda de actividades**

1. Saludo de bienvenida y revisión de tarea (15 minutos).
2. Construyendo la comunicación (30 minutos).
3. El orgullo de ganar (15 minutos).
4. Dudas y comentarios de la sesión (10 minutos).
5. Evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

**Actividad 1. SALUDO DE BIENVENIDA Y REVISIÓN DE TAREA.**

**Objetivo:** Dar la bienvenida a los participantes y revisar la tarea.

**Duración:** 20 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Saludar a los participantes cordialmente y preguntar cómo se sienten.
2. Se les pedirá a tres voluntarios que compartan su experiencia con la tarea que realizaron en casa.
3. Se pregunta si hay comentarios y se resuelven dudas.

**Actividad 2. CONSTRUYENDO LA COMUNICACIÓN**

**Objetivo:** Enseñar a los participantes a construir el proceso de comunicación en forma creativa y así identificar los procesos en los que se da la comunicación, de modo que el mensaje no se distorsione.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Post-its, plumones y tarjetas.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Se les repartirán a las participantes tarjetas con las etapas del proceso de comunicación en forma desordenada.
2. Se les pedirá que junten las tarjetas y reconstruyan el proceso de comunicación.
3. Una vez completado, deberán pegarlo en un pizarrón y unirlo con flechas para darle sentido. Después se les pedirá que identifiquen las barreras que pueden surgir en el proceso de la comunicación.

**Actividad 3. EL ORGULLO DE GANAR**

**Objetivo:** Identificar si la manera en la que nos comunicamos es asertiva o agresiva.

**Duración:** 15 minutos.

**Material:** Globos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se le proporcionará a cada uno de los participantes un globo.
2. Se les pedirá que se organicen por parejas y que inflen el globo.
3. Una vez inflado, amarrarán en el tobillo y, uno frente al otro, tendrán que explotar el de su compañero, pero cuidando que el suyo no se reviente.
4. El juego terminará cuando uno de los participantes haya reventado el globo de su pareja.
5. A modo de conclusión, se dirá que en realidad no hay un ganador, ya que si fuéramos asertivos todos habríamos ganado. Sin embargo, cuando la pareja se encuentra en situaciones de conflicto, al igual que en la actividad, ambos quieren ganar y pasan por encima del otro defendiendo su postura.

**Actividad 4. DUDAS Y COMENTARIOS DE LA SESIÓN**

**Objetivo:** Resolver las dudas que se susciten en la sesión.

**Duración:** 10 minutos.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Se concluyen las actividades.
2. Se resuelven las dudas que hayan surgido durante la sesión.

**Actividad 5: EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN**

**Duración:** 10 minutos.

**Evaluación:** Se les dará a los participantes un bolígrafo y la hoja de evaluación de la sesión (Anexo 2) y se les pedirá que lean las instrucciones y contesten las preguntas.

**Cierre de la sesión:** Al término se les pedirá que compartan cómo se sintieron y se les agradece su participación.

**PENSAMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS**

**SESIÓN 3**

CARTA DESCRIPTIVA

**Objetivo de la sesión**

Identificar los pensamientos negativos con el fin de modificarlos y generar pensamientos positivos.

**Agenda de actividades**

1. Saludo de bienvenida (10 minutos).
2. Manejo de conflictos (25 minutos).
3. Control de pensamientos (30 minutos).
4. Dudas y comentarios de sesión (10 minutos).
5. Tarea, Evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

**Actividad 1. SALUDO DE BIENVENIDA.**

**Objetivo:** Dar la bienvenida a todos los participantes

**Duración:** 10 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Dar la bienvenida a todos los participantes a la sesión y preguntar cómo se sienten
2. Se hará un recuento de las actividades realizadas en las sesiones anteriores.
3. Todos podrán hacer comentarios y externar dudas.

**Actividad 2. MANEJO DE CONFLICTOS**

**Objetivo:** Aprender a resolver situaciones de conflicto y darles una solución asertiva.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Música y estambre.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Durante la actividad se pondrá música de fondo se les pedirá que se pongan frente a su pareja y se le entregará a cada uno un metro de cordón.
2. Los participantes harán con el anillo dos anillos con forma de esposas de policía de manera que entren las manos y puedan amarrarse a las muñecas.
3. Se les explicará a los participantes que el juego se basa en las siguientes reglas:
  - a. de ninguna manera podrán zafar sus muñecas o quitar los nudos;
  - b. deberán hallar otra manera de soltarse.
4. Como reflexión sobre la actividad, los participantes aprenderán que en las relaciones surgen situaciones que son difícil de resolver (como desatarse) y que hacen que las parejas se depriman y se sientan frustradas, Sin embargo, la ansiedad y el enojo no solucionan el conflicto y sólo suelen cortar la comunicación, generando así aún más sentimientos negativos.
5. Se concluye preguntándoles cómo se sienten y cuáles fueron sus emociones durante la actividad. Se les pedirá también que piensen en una situación con su pareja que los haya hecho sentir así.

6. La actividad termina reflexionando sobre esa situación y sus consecuencias. Los participantes podrán comentar sobre cuál habría sido la mejor manera de solucionar o manejar estas situaciones de conflicto con su pareja.

### **Actividad 3: CONTROL DE PENSAMIENTOS**

**Objetivo:** Identificar y eliminar pensamientos negativos sobre su pareja para poder modificarlos y que logren expresar de forma positiva lo que se piensa del otro.

**Duración:** 25 minutos.

**Material:** Hojas blancas y bolígrafo.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se les proporcionará un bolígrafo y una hoja blanca.
2. Se les pedirá que observen a su pareja y que identifiquen en él/ella aquellos aspectos negativos que entorpecen la comunicación de pareja.
3. Una vez identificados se les pedirá que lo escriban en la hoja.
4. Después se les pedirá que los lean y piensen cómo estos aspectos negativos podrían cambiarse por ideas positivas sobre lo que se piensa que el otro podría hacer.
5. Finalmente, tendrá que decirlos frente al otro en voz alta de manera positiva.
6. Se concluye diciendo cómo se sintieron y qué fue lo más difícil.

### **Actividad 4. DUDAS Y COMENTARIOS DE LA SESIÓN.**

**Objetivo:** Resolver dudas, hacer comentarios y dar respuestas al término de la sesión.

**Duración:** 10 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Finalizar las actividades de la sesión.
2. Resolver y dar respuestas a comentarios y dudas.

**Actividad 5. TAREA, EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN**

**Duración:** 10 minutos.

**Tarea:** Se les pedirá a los participantes que durante la semana observen e identifiquen los pensamientos negativos que surgen cotidianamente en la comunicación con su pareja, y que los registren en una hoja. Posteriormente, deberán analizarlos y modificarlos de manera positiva.

**Evaluación:** Se proporcionará la hoja de evaluación (Anexo 2) y un bolígrafo; se les pedirá que lean y contesten las preguntas.

**Cierre de la sesión:** Se les invita a que expresen cómo se sintieron durante la sesión y se les agradece por su asistencia y participación.

**SENTIMIENTOS****SESIÓN 4****Objetivo de la sesión**

Identificar cómo piensa y siente el otro para lograr interactuar de manera positiva.

**Agenda de actividades:**

1. Saludo de bienvenida (10 minutos).
2. Interacción positiva (30 minutos).
3. Coctel de emociones (25 minutos).
4. Dudas y comentarios de sesión (10 minutos).
5. Evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

**Actividad 1: SALUDO DE BIENVENIDA**

**Objetivo:** Dar la bienvenida a todos los participantes.

**Duración:** 10 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Dar la bienvenida a la sesión.

2. Saludar a los participantes y preguntar cómo se sienten.
3. Comentar sobre las actividades realizadas en las sesiones anteriores.
4. Hacer comentarios y externar dudas.

### **Actividad 2. INTERACCIÓN POSITIVA**

**Objetivo:** Identificar actitudes positivas y negativas de uno y otro con el fin de reconocer cómo piensan y sienten ambos, y así lograr una mejor interacción.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hojas blancas y bolígrafo.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se les pedirá que permanezcan de pie uno frente al otro.
2. Cada uno, en voz alta, dirá su nombre y enunciarán aspectos positivos de su pareja sucesivamente hasta el último pensamiento positivo que reconozcan.
3. Posteriormente, se hará esta misma actividad, pero ahora dirán los pensamientos negativos de su pareja.
4. Al terminar la actividad se les dará una hoja en la que escribirán los pensamientos negativos que mencionó a su pareja; seguido a esto, se pondrá de frente y se leerá en voz alta lo que escribió; cuando termine, su pareja le dirá si está en lo cierto.
5. Al finalizar, se les dará tiempo para hacer un análisis de lo que escribieron y mencionaron, para así saber si realmente identifican los sentimientos y pensamientos del otro.

### **Actividad 3. COCTEL DE EMOCIONES**

**Objetivo:** Saber escuchar al otro sin interrumpirle; mirándole a los ojos para lograr una comunicación que, en lugar de generar sentimientos negativos, genere pensamientos positivos.

**Duración:** 25 minutos.

**Material:** Ninguno.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se les pedirá que se sienten uno frente al otro y piensen en un hecho importante y especial en sus vidas. Después, mirando a los ojos a su pareja, él/ella le contará ese acontecimiento. Mientras tanto, el otro escuchará con atención (esta actividad no tendrá límite de tiempo).
2. Una vez que haya terminado, su pareja le dirá qué sentimientos le transmitió lo que le contó y si le generó algún pensamiento positivo como retroalimentación.
3. Esta misma actividad se repetirá, pero invertirán los papeles.
4. Para concluir la actividad, los participantes hablarán de cómo se sintieron, qué fue lo que más se les dificultó, y qué les dejó esta actividad.

**Actividad 4. DUDAS Y COMENTARIOS DE LA SESIÓN**

**Objetivo:** Resolver y dar respuesta a dudas y comentarios.

**Duración:** 10 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se concluirán las actividades de la sesión.
2. Los participantes harán comentarios sobre la sesión.

**Actividad 5. EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN.**

**Duración:** 10 minutos.

**Evaluación:** Se les proporcionará la hoja de evaluación del taller (Anexo 2) y un bolígrafo; deberán leer las instrucciones y contestar las preguntas.

**Cierre de la sesión:** Los participantes platicarán sobre cómo se sintieron durante la sesión, y se les agradecerá por su asistencia y participación.



## **PERCEPCIÓN DISTORSIONADA DE LA INFORMACIÓN**

### **SESIÓN 5**

#### CARTA DESCRIPTIVA

#### **Objetivo de la sesión**

Identificar cómo se percibe la información expresada por el otro y cómo nuestra interpretación puede ser muy distinta de la realidad.

#### **Agenda de actividades:**

1. Saludo y bienvenida (10 minutos).
2. El teléfono sin palabras (30 minutos).
3. La noticia (30 minutos).
4. Dudas y comentarios de sesión, (10 minutos).
5. Evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

#### **Actividad 1. SALUDO DE BIENVENIDA.**

**Objetivo:** Dar la bienvenida a todos los participantes

**Duración:** 10 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Dar la bienvenida a la sesión.
2. Saludar a los participantes y preguntar cómo se sienten.
3. Platicar sobre las actividades realizadas en las sesiones anteriores.
4. Hacer comentarios y externar dudas.

#### **Actividad 2. EL TELÉFONO SIN PALABRAS**

**Objetivo:** Experimentar la comunicación no verbal y reflexionar sobre la comunicación y sus dificultades.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hoja con un mensaje escrito (Anexo 3).

**Desarrollo y descripción del material:**

1. Se divide a los participantes en dos grupos.
2. Cada grupo se coloca en fila.
3. A la última persona de cada grupo se le entregará un papel con un mensaje (Anexo 3); lo leerá en silencio, sin mostrárselo a los demás, y se lo entregará al facilitador.
4. La persona que leyó el papel deberá “actuar el mensaje” sin palabras, para su compañero de adelante; éste, a su vez, interpretará el mensaje y lo actuará para su compañero al frente, y así sucesivamente, hasta llegar al último, quien deberá traducir el mensaje con sus palabras.
5. Ganará el grupo que mejor interprete el mensaje.
6. Para concluir, los participantes contestarán las preguntas del Anexo 3.

**Actividad 3. EL RELATO**

**Objetivo:** Experimentar cómo se trasmite la información y cómo en el proceso se pierde, distorsiona o se “inventa”.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Relato escrito.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se divide a los participantes en grupos de cuatro personas.
2. Una persona de cada grupo deberá pasar con el facilitador, quien les leerá el relato (Anexo 4).
3. Los participantes que han escuchado noticia regresarán con su grupo y se la contarán a uno de ellos; éste, a su vez, se la contará a otro, y así sucesivamente.
4. Una vez que el último participante del grupo haya escuchado la noticia, pasará al pizarrón para escribirla.

5. Con las interpretaciones de los mensajes escritas en el pizarrón, los participantes reflexionarán sobre la actividad. Cada uno aportará lo que percibió y qué entendió del mensaje, deberá exponerlo.
6. Posteriormente, el facilitador leerá el relato a los participantes y les preguntará qué fue lo que experimentaron.
7. Se finaliza con una retroalimentación sobre cómo se trasmite la información, cómo se pierde, se distorsiona o se inventa. Se hace énfasis en el receptor, ya que recibe sólo la información de su interés y no recuerda lo que no considera importante; así, reconstruye el mensaje basado en un recuerdo parcial (según el proceso lógico) y el resto sólo lo imagina. Al añadir cosas nuevas, se pierde la información.

#### **Actividad 4. DUDAS Y COMENTARIOS DE SESIÓN**

**Objetivo:** Dar respuesta a los comentarios sobre la sesión.

**Duración:** 10 minutos.

##### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se concluirán las actividades de la sesión.
2. Los participantes harán comentarios y externarán dudas surgidas durante la sesión.

#### **Actividad 5. EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN**

**Duración:** 10 minutos.

**Evaluación:** Se les proporcionará la hoja de evaluación del taller (Anexo 2) y un bolígrafo, y se les pide que lean las instrucciones y contesten las preguntas. Posteriormente, deberán entregar la hoja de evaluación.

**Cierre de la sesión:** Los participantes expresarán cómo se sintieron durante la sesión y se les agradece por su asistencia y participación.

**CÓMO EXPRESARTE Y ESCUCHAR****SESIÓN 6**

## CARTA DESCRIPTIVA

**Objetivo de la sesión**

Practicar las diferentes formas de actuar ante situaciones de conversación en la pareja.

**Agenda de actividades:**

1. Saludo de bienvenida (10 minutos).
2. Siempre hay una forma de decir bien las cosas (40 minutos).
3. Estás escuchando (30 minutos).
4. Dudas y comentarios de sesión (10 minutos).
5. Tarea, evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

**Actividad 1. SALUDO DE BIENVENIDA.**

**Objetivo:** Saludar cordialmente a todos los participantes

**Duración:** 10 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Dar la bienvenida a la sesión y preguntar a los participantes cómo se sienten.
2. Charlar sobre las actividades realizadas en las sesiones anteriores.
3. Hacer comentarios y externar dudas.

**Actividad 2. SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS**

**Objetivo:** Aprender a usar las formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.

**Duración:** 40 minutos.

**Material:** Hoja de la actividad “Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Anexo 5) y bolígrafo.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se les proporcionará a los participantes la hoja de la actividad “Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Anexo 5).
2. El facilitador leerá en voz alta la hoja de la actividad, y junto con los participantes, harán una reflexión sobre las diferentes formas de reaccionar ante una misma situación.
3. Los participantes deberán pensar en alguna situación hayan enfrentado recientemente en su relación de pareja.
4. Una vez identificada se les proporcionará el Anexo 5 con preguntas sobre cómo respondieron ante dicha situación.
5. Cuando hayan terminado de contestar la hoja, los participantes se pondrán en parejas y sentados frente a frente. Cada uno tendrá que pensar en una situación que enfrentaron esa semana e identificarla. El objetivo es identificar la forma cómo se dijeron las cosas y reflexionen sobre cuál sería la mejor solución para comunicarse.
6. Una vez terminada la actividad, los participantes exteriorizarán sus propias conclusiones de cómo se sintieron con la actividad, con cual forma de comunicación se identificaron, y cuál sería la manera correcta de comunicarse y por qué.

## **Actividad 2. ESTÁS ESCUCHANDO**

**Objetivo:** Aprender a hacer una buena escucha activa aprendiendo a identificar las distintas formas de escuchar: las que entorpecen y las que favorecen la comunicación.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hoja de la actividad “Estás escuchando” (Anexo 6), Hoja de registro (Anexo 7) y un bolígrafo.

### **Desarrollo descripción de la actividad:**

1. Se le proporcionará a cada participante la hoja de actividad de “Estás escuchando” (Anexo 6) y un bolígrafo.
2. El facilitador y los participantes leerán la hoja de la actividad. Al llegar a la actividad allí propuesta, se les pedirá a los participantes que se formen en parejas y representen un diálogo con distintas respuestas, unas que favorezcan y otras que entorpezcan la comunicación.

3. Al finalizar, se les pedirá que cada uno comparta cómo se sintieron mientras expresaban su situación, cómo les gustaría que los demás los escucharan, y cómo suelen escuchar ellos.
4. Cuando todos hayan participado se dará una retroalimentación. Se les dirá que a un buen conversador no lo hace interesante saber hablar, sino saber escuchar. Cuando se desarrolla una mejor escucha activa se reflejan muestras de comprensión y empatía, lo que implica ponerse en el lugar del otro.
5. Se les pedirá que se tomen un momento para reflexionar sobre la actividad, y posteriormente se les preguntará si ha quedado claro y cómo se sienten.

#### **Actividad 4. DUDAS Y COMENTARIOS DE LA SESIÓN.**

**Objetivo:** Resolver dudas y preguntas de los participantes al término de la sesión.

Duración: 10 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad**

1. Se concluirán las actividades de la sesión.
2. Se les pedirá que manifiesten sus dudas y comentarios que surgieron durante el taller y su contenido.

#### **Actividad 5. TAREA, EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN.**

**Duración:** 10 minutos.

**Tarea:** Se llevarán como tarea la hoja de la actividad “Estás escuchando” (Anexo 6) y se les pedirá que durante la semana, identifiquen situaciones importantes o decisiones que requieran ser atendidas. Siguiendo las instrucciones de la hoja “Estás escuchando”, los participantes practicarán con su pareja y registrarán sus avances para cada situación de la semana en la “Hoja de registro” (Anexo 7) que les proporcionará el facilitador.

#### **Evaluación:**

1. Se les proporcionará la hoja de evaluación del taller (Anexo 2) y un bolígrafo.

2. Deberán leer las instrucciones y contestar las preguntas.
3. Los participantes entregarán la hoja de evaluación.

**Cierre de la sesión:** Los participantes platicarán sobre cómo se sintieron durante la sesión, y se les agradecerá por su asistencia y participación.

## SIENDO ASERTIVO

## SESIÓN 7

### CARTA DESCRIPTIVA

**Objetivo de la sesión:** Lograr responder con una actitud positiva frente a un diálogo en situaciones de mayor presión.

#### Agenda de actividades:

1. Saludo de bienvenida y revisión de la tarea (20 minutos).
2. Prueba tu firmeza (30 minutos).
3. El acuerdo viable (30 minutos)
4. Dudas y comentarios sobre la sesión (10 minutos).
5. Evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

#### Actividad 1. SALUDO DE BIENVENIDA Y REVISIÓN DE TAREA

**Objetivo:** Dar la bienvenida a los participantes y revisar tarea.

**Duración:** 10 minutos.

#### Desarrollo y descripción de la actividad:

1. Saludar a los participantes cordialmente y preguntar cómo se sienten.
2. Se les pedirá a tres participantes que compartan su experiencia con la tarea.
3. Por último, se hacen comentarios y se resuelven dudas.

#### Actividad 2. PRUEBA TU FIRMEZA

**Objetivo:** Reflexionar cómo se reacciona ante los demás en situaciones de presión.

**Duración:** 30 minutos

**Material:** Cuestionario de asertividad, hoja de la actividad “Prueba tu firmeza” y un bolígrafo.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Los participantes recibirán el cuestionario de asertividad (Anexo 8) y un bolígrafo.
2. Leerán las instrucciones y contestarán de acuerdo a lo indicado.
3. Se pondrán en parejas; uno de los participantes tendrá que actuar de manera que ponga presión en el otro, para identificar su reacción. El siguiente participante continuará con la misma actividad.
4. Al terminar, se les proporcionará la hoja de actividad “Prueba tu firmeza” (Anexo 9) y se contestará de acuerdo con la experiencia recién de cada uno.
5. Se concluye realizando un análisis sobre cómo hubiese sido mejor actuar desde el principio.

**Actividad 3. EL ACUERDO VIABLE**

**Objetivo:** Determinar una solución conveniente para ambas partes.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Bolígrafo y hojas blancas.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se les pedirá a los participantes que se pongan en parejas y que piensen en una situación que deba ser resuelta. Cada uno de ellos actuará su situación y deberán llegar a un acuerdo para lograr la mejor solución.
2. El facilitador explicará que el resultado de una comunicación fiable es el resultado de los puntos de vista de cada uno, generando acuerdos convenientes para ambas partes para solucionar el problema.
3. Se concluye la actividad preguntando a los participantes cuál fue el resultado, cómo se llevó a cabo y cómo se sintieron.



**Actividad 4: DUDAS Y COMENTARIOS DE LA SESIÓN**

**Objetivo:** Resolver y dar respuesta a dudas y comentarios.

**Duración:** 10 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se concluirán las actividades de la sesión.
2. Los participantes harán comentarios y externarán dudas surgidas durante la sesión.

**Actividad 5. EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN**

**Duración:** 10 minutos.

**Evaluación:**

1. Se les proporcionará la hoja de evaluación del taller (Anexo 2) y un bolígrafo.
2. Los participantes deberán leer las instrucciones y contestar las preguntas; posteriormente, entregarán la hoja de evaluación (Anexo 2).

**Cierre de la sesión:** Los participantes expresarán cómo se sintieron durante la sesión y se les agradecerá por su asistencia y participación.

**PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO****SESIÓN 8****CARTA DESCRIPTIVA**

**Objetivo de la sesión:** Que la pareja aprenda a identificar sentimientos negativos ante la crítica y que logre responder sin agredir, reconociendo lo que el otro siente.

**Agenda de actividades:**

1. Saludo de bienvenida (10 minutos).
2. Me siento (30 minutos).
3. Desarme (30 minutos).
4. Dudas y comentarios de sesión (10 minutos).
5. Tarea, evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

**Actividad 1: SALUDO DE BIENVENIDA.**

**Objetivo:** Saludar cordialmente a todos los participantes

**Duración:** 10 minutos

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Dar la bienvenida a la sesión y preguntar a los participantes cómo se sienten
2. Hablar sobre las actividades realizadas en las sesiones anteriores.
3. Hacer comentarios y externar dudas.

**Actividad 2. ME SIENTO...**

**Objetivo:** Lograr expresar sentimientos que cambien la conducta de uno mismo hacia el otro en vez de atacar. Aprender a expresar cómo me siento en un contexto de conflicto, como, por ejemplo: “me siento juzgado”.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Rotafolio y bolígrafo

**Desarrollo y descripción de la actividad.**

1. Se les pedirá a los participantes que se pongan en parejas y que piensen en una situación donde critiquen algo que no le guste del otro.
2. Cada participante hará una lista de: “Siento que últimamente no me haces mucho caso”. La otra parte sólo tendrá que escuchar, y al terminar le dirá cómo se siente.
3. De la misma manera el siguiente participante continúa con el mismo ejercicio.

**Actividad 3. DESARME**

**Objetivo:** Durante alguna crítica o discusión, demostrar empatía sin atacar al otro para disminuir la tensión.

**Duración:** 40 minutos.

**Material:** Hojas blancas y bolígrafo.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. A todos los participantes se le proporcionará un bolígrafo y una hoja doblada a la mitad. De un lado realizarán una lista de todos los sentimientos negativos que expresa su pareja cuando se comunican iniciando con el “tú”, por ejemplo: “tú terminas gritándome cuando te expreso sentimientos desagradables”; “tú eres indiferente conmigo”; “tú te ríes cuando hablamos”, “tú te quedas callado/a”, “tú miras hacia otro lado cuando hablamos”, etcétera.
2. Al terminar, intercambiarán con su pareja las hojas en donde escribieron los aspectos negativos. Se les dará tiempo para leerlo y analizarlo.
3. Después, en la otra mitad de la hoja escribirán cómo podrían expresar algo positivo por cada comentario negativo, para lograr un cambio contrario en la conducta no deseada del otro. Podrían empezar cambiando el “Tú” por “Entiendo” para que el otro se sienta comprendido/a.

Por ejemplo: *“Entiendo que estés molesto/a cuando hablamos y grito, permíteme escuchar y después daré mis puntos de vista sin gritar”; “Entiendo que no te presto atención cuando hablamos, permíteme mirarte a los ojos respetando tu tiempo de expresión para después decirte lo que pienso sin juzgar; “Entiendo que me he quedado callado cuando hablamos, permíteme expresar lo que siento de esta situación sin dañarte, pero al mismo tiempo determinar un mismo acuerdo para ambos”.*

4. Una vez que hayan terminado, los participantes se pondrán uno frente al otro, y tomando la mano de su compañero, le dirán lo que escribieron en la hoja de aspectos positivos.
5. Finalmente, se les pedirá que se den un abrazo y se les preguntará cómo se sienten o si hubo alguna dificultad para expresar sus emociones y por qué.

**Actividad 4. DUDAS Y COMENTARIOS DE LA SESIÓN.**

**Objetivo:** Resolver y dar respuesta a dudas y comentarios.

**Duración:** 10 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se concluirán las actividades de la sesión.
2. Se les pedirá que manifiesten sus dudas y comentarios que surgieron durante el taller y su contenido.

**Actividad 5. TAREA, EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN**

**Duración:** 10 minutos.

**Tarea:** Se les pedirá a los participantes que durante la semana observen e identifiquen la manera en la que se dirigen a su pareja y cómo se expresan ante una crítica. Una vez hecho esto, deberán practicar responder de manera que sustituyan el pensamiento negativo “tú” por la expresión “entiendo cómo te sientes cuando...”, para así lograr una mejor comprensión y lograr empatía por parte de ambos.

**Evaluación:**

1. Se proporciona la hoja de evaluación (Anexo 2) y bolígrafo. Se les pide que lean y contesten las preguntas.

**Cierre de la sesión:** Se les pide que expresen cómo se sintieron durante la sesión y se les agradece por su asistencia y participación.

**EXPRESIÓN DE EMOCIONES**

**SESIÓN 9**

CARTA DESCRIPTIVA

**Objetivo de la sesión:** Aprender a manejar las emociones ante situaciones que son difíciles de expresar.

**Agenda de actividades:**

1. Saludo de bienvenida y revisión de la tarea (20 minutos).
2. Cómo expreso mis sentimientos (30 minutos).

3. El banco de niebla (30 minutos).
4. Dudas y comentarios de la sesión (10 minutos).
5. Evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

### **Actividad 1. SALUDO DE BIENVENIDA Y REVISIÓN DE TAREA**

**Objetivo:** Dar la bienvenida a los participantes y revisión de la tarea.

**Duración:** 20 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Saludar a los participantes y preguntar cómo se sienten.
2. Se les pedirá a tres participantes que compartan su experiencia de la tarea realizada en casa.
3. Finalmente, se expresan comentarios y resuelven dudas.

### **Actividad 2. CÓMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS**

**Objetivo:** Identificar y lograr expresar los sentimientos que experimentan a diario con su pareja y reconocer la forma más común de comunicarse: asertiva, agresiva o no asertiva.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hojas de papel y lápiz

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se les proporcionará un bolígrafo y una hoja blanca
2. Se les pedirá a los participantes que escriban sentimientos que expresan a diario con su pareja: alegría, odio, timidez, tristeza, satisfacción, resentimiento, amor, celos, coraje, etcétera, y los anotarán en la hoja.
3. Después, en parejas expresarán todos los sentimientos como les nazca.
4. Al terminar, analizarán cuáles fueron más fáciles de expresar y cuáles más difíciles.
5. Tras el análisis, se le pedirá a uno de los participantes que identifique cuál ha sido su postura emocional frente a su pareja, asertiva, agresiva o no asertiva.

6. Posteriormente todos deberán reflexionar y hacer un conteo de las emociones que suelen tener con su pareja y por qué.
7. Finalmente, el facilitador hará hincapié en que para obtener una buena comunicación se deben identificar cada una de las emociones que se manifiestan diariamente, ya que alguna de éstas puede ser la barrera para lograr expresarse adecuadamente.

### **Actividad 3. EL BANCO DE NIEBLA**

**Objetivo:** Mantener una actitud o tono de voz serena, segura y firme; que refleje lo que nos dice la otra persona; utilizando las mismas palabras, parafraseando, añadiendo una frase que deje clara nuestra postura.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Ninguno.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se les pedirá que recuerden de manera negativa cómo actúa su compañero/a.
2. En parejas deberán actuar este recuerdo negativo, y el otro, poniéndose en su lugar, debe decir lo que siente cuando actúa de esa forma.
3. Se concluye expresando cada uno cómo se sintió antes y después de la actividad.
4. Finalmente, se explica porqué es importante expresar lo que sentimos y pensamos sobre su actitud a nuestra pareja.
5. se concluye retomando la actividad anterior, ya que los sentimientos son el fundamento para expresar pensamientos, sentimientos y actitudes, siendo positivos o negativos.

### **Actividad 4. DUDAS Y COMENTARIOS DE LA SESIÓN.**

**Objetivo:** Resolver y dar respuesta a dudas y comentarios.

**Duración:** 10 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se concluirán las actividades de la sesión.
2. Los participantes harán comentarios y externarán dudas surgidas durante la sesión.

### **Actividad 5. EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA SESIÓN**

**Duración:** 10 minutos.

**Evaluación:**

1. Se les proporcionará la hoja de evaluación del taller (Anexo 2) y un bolígrafo.
2. Finalmente, se les pide que lean las instrucciones y contesten las preguntas.  
Posteriormente se hace entrega de la hoja de evaluación.

**Cierre de la sesión:** Se les pide que expresen cómo se sintieron durante la sesión y se les agradece por su asistencia y participación.

## **EXPRESIÓN ASERTIVA**

## **SESIÓN 10**

### CARTA DESCRIPTIVA

**Objetivo de la sesión:** Definir pensamientos positivos para lograr un cambio favorable de actitud y lograr expresarse en forma asertiva.

**Agenda de actividades:**

1. Saludo de bienvenida y revisión de la tarea (20minutos).
2. Sándwich (30 minutos.).
3. El diálogo (30 minutos).
4. Dudas y comentarios de sesión (10 minutos).
5. Evaluación y cierre de la sesión (10 minutos).

### **Actividad 1. SALUDO DE BIENVENIDA Y REVISIÓN DE TAREA.**

**Objetivo:** Dar la bienvenida a los participantes y revisar la tarea.

**Duración:** 20 minutos.

**Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Saludar a los participantes y preguntar cómo se sienten.
2. Se les pedirá a tres participantes que compartan su experiencia de la tarea realizada en casa.
3. Finalmente, se expresan comentarios y resuelven dudas.

**Actividad 2. SÁNDWICH**

**Objetivo:** Aumentar la posibilidad de que el cambio de conducta se haga efectivo, expresando sentimientos positivos ante un malestar, sin necesidad de ser agresivos o inhibirse.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Cartulina y plumones.

**Desarrollo y descripción de la actividad**

1. Se les pedirá a los participantes que se sienten uno frente al otro. Se les proporcionará cartulinas y plumones a cada uno.
2. Deberán dividir la cartulina en tres pedazos y escribirán en uno de ellos una de las frases: “Pero”, “Cuando” y “Aunque”.
3. Se comenzará con un elogio anteponiendo la palabra “Sabes...”, por ejemplo: “Sabes que te quiero mucho”; “Sabes lo mucho que significas para mí”; “Sabes lo importante que eres para mí”.
4. Se dejarán pasar unos segundos, y posteriormente, en la cartulina donde dice “Pero” escribirán una frase que haga referencia al malestar. Deberán usar sus propias palabras, ser sinceros y breves, por ejemplo: “Pero, hay un problema que debes saber...”.
5. Después, en la cartulina del “Cuando” escribirán en qué momento o situación surge este malestar, por ejemplo: “Cuando hablas en público sobre nuestros problemas personales”.
6. Después se agrega la frase para la realización del cambio, ejemplo: “Te pediría que...”; “Me gustaría que en adelante, nuestros problemas queden entre tú y yo”, etc.



7. La actividad termina con un agradecimiento, partiendo de la frase “Aunque”. Por ejemplo: “Te agradecería que me sigas diciendo lo que piensas de mí, porque me importas y me importa tu opinión acerca de mí”.

### **Actividad 3. EL DIÁLOGO**

**Objetivo:** Aprender a dialogar favoreciendo una comunicación verbal efectiva.

**Duración:** 30 minutos.

**Material:** Hojas y bolígrafo.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Cada uno presenta la postura del otro/a, sobre algún problema en la relación.
2. Después de observar la conducta del otro, cada uno escribirá una lista de acuerdos entre su postura y la de su pareja de cómo le gustaría llevar la relación cuando finalice el taller.
3. Ambos analizarán los acuerdos sugeridos para lograr un cambio en la relación de pareja. Cada uno se comprometerá a cumplir con lo acordado después de una discusión o de alguna actitud negativa.
4. Para finalizar se les proporcionará la hoja de preguntas (Anexo 10), se leerán las instrucciones y los participantes contestarán según su criterio.

### **Actividad 4. EVALUACIÓN FINAL**

**Objetivo:** Verificar que durante el taller se hayan logrado los objetivos de los contenidos, así como evaluar el conocimiento sobre los temas y la adquisición y puesta en práctica de las estrategias propuestas.

**Duración:** 15 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se le entregará a cada participante la hoja de evaluación final (Anexo 11) que se responderá individualmente.

2. Se recogerán las hojas de evaluación (Anexo 11).

### **Actividad 5. ENTREGA DE CONSTANCIAS Y CIERRE DEL TALLER**

**Duración:** 30 minutos.

#### **Desarrollo y descripción de la actividad:**

1. Se determinará el número de participantes que concluyeron el taller.
2. Se entregarán a cada uno las constancias con su nombre, y se evaluará su dedicación y asistencia.
3. Finalmente, se les agradecerá su participación y se concluirá la sesión pidiendo a cada participante que diga en una frase qué aprendió y qué se lleva del taller.

## CONCLUSIONES, ALCANCES Y LIMITACIONES

La comunicación es de vital importancia para que una relación de pareja funcione adecuadamente. Por ello es esencial entender que el proceso de comunicación no sólo implica captar la información del exterior, sino también la forma en la que reaccionamos a esta información. Aprender a escuchar y comprender a la pareja; responder sin agredir; aclarar las situaciones en las que se puedan asumir/malinterpretar respuestas, son algunas de las estrategias que ayudan a que la pareja se sienta cómoda y segura.

El taller “Aprendiendo a comunicarme con mi pareja” tiene como finalidad brindar a las parejas una serie de herramientas que puedan ayudarles a disminuir las conductas negativas que impiden una interacción eficaz. Para lograrlo, el taller se enfoca en el proceso de comunicación de la pareja, identificando los estilos que utilizan para comunicarse, las barreras que obstruyen el paso a una buena comunicación y los facilitadores que permiten una interacción estable.

A través de estrategias cognitivo-conductuales, las actividades del taller buscan que la pareja adquiera habilidades que le ayuden a tener control sobre sus actitudes negativas y poder transformarlas en actitudes positivas. Así como también aprender a manejar situaciones de conflicto, expresar sentimientos, escuchar y ponerse en el lugar del otro, siendo asertivo/a en todo momento.

### **ALCANCES:**

- El taller está dirigido a parejas que quieran cambiar su forma de comunicarse.
- Su principal objetivo es lograr que las parejas tengan una mejor interacción diaria modificando su conducta y pensamiento.
- Al usar herramientas positivas aplicadas a la comunicación de la pareja, se fortalecerá la interacción diaria.
- La meta es adquirir pensamientos positivos y disminuir los negativos, con el fin de aprender a manejar las emociones y enfrentar situaciones de conflicto.

### **LIMITACIONES:**

- Que los participantes no asistan puntualmente a cada una de las sesiones.

- Mostrar resistencia al compartir sus experiencias durante las sesiones del taller.
- Que no realicen sus tareas en casa.
- Que los participantes no se comprometan con el proceso de intervención y el cambio de conducta, generados durante el taller.

## REFERENCIAS

- Almanza, R. (2011). *Las soluciones para problemas del matrimonio: una guía para parejas antes y después de una relación*. Estados Unidos de América: Palibrio.
- Armenta Hurtarte, C., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16 (1), 23-27.
- Bach, E. & Forés, A. (2012). *La asertividad para gente extraordinaria*. Barcelona, España: Plataforma Editorial.
- Bailey, S.J. (2009). Couple Relationships: Communication and Conflict Resolution. *Montana State University Extension MontGuide*. Montana State University. MT20091HR New 11/09.
- Castañeda, F.P. (1998), Modelos de psicoterapia conductual y cognitiva frente a la conducta desadaptada. *Revista de psicología*. Vol. II (1).
- Correa Rodríguez, N., & Rodríguez Hernández, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: Negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6 (1), 89-96.
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2010). Técnicas cognitivo-conductuales para el abordaje de problemas de pareja familia. *Revista de terapia cognitivo-conductual*, (19) ,7.
- Díaz, M., Ruíz, M., & Villalobos, A. (2012). *Historia de la terapia cognitivo conductual. Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Biblioteca de Psicología. UNED. Recuperado el 30 de junio del 2018 de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>
- Emerson. E. (2010). *El lenguaje de amor y respeto: Descifra el código de la comunicación con tu cónyuge*. Nashville, Tennessee: Grupo Nelson.
- Ferrer Botero, A. (2015). *Comunicación en pareja*. Phronesis.

- Flores, G. M. M. (2011). Comunicación y conflicto que tanto impactan en la satisfacción marital. *Acta de investigación psicológica*. Vol1. No.2.
- Fruzzetti, A. E. (2016). *La pareja altamente conflictiva*. U.S.A: Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer, S.A.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. México, D.F: Siglo Veintiuno Editores.
- García, H. J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitiva-conductual. *Clínica y salud*, 13 (1), 89-125.
- García, A. (2015). Matrimonios bien comunicados, *Guía práctica para mejorar la comunicación en tu pareja*. México: Editorial imagen.
- Goldsmith, B. (2014). *Cómo hacer de la felicidad un hábito para toda la vida*. México: Aguilar.
- Hofstadt Román, C. J. (2015). *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Ediciones Díaz Santos
- López, E. M., & González, M. F. (2016). *Inteligencia en pareja: Estrategias para relaciones exitosas*. Colombia: Grijalbo.
- Martínez, J. M. (2007). *Amores que duran y duran: claves para superar las creencias*. México: Editorial Pax.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología*. Iztacala. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/24815/23284>.
- Mostamandy, T. (2012). *The Effect of Communication on Couples' Relationship and Happiness*. Recuperado de <https://www.amazon.com/Effect-communication-couples-R7relationship-Happiness/dp/1477275002>.
- Olano Arias, O. (2013). *Acopios de comunicación*. Houston, Texas: Lulu Press.

- Ortega, R. J. (2012). *El vínculo de pareja: una posibilidad efectiva para crecer*. Costa Rica: Universidad Nacional Heredia. Educare. Vol.16. Pp. 23-30
- Riso, W. (2009). Terapia Cognitiva (archivo PDF). Recuperado de:  
<http://www.iesdi.org/Maestrias/EstTer2/Materiales/Material%20Teorico/Terapia%20cognitiva%20Walter%20Riso.pdf>.
- Robinson, J. (2012). *Communication on Miracles for Couples: Easy and Effective Ways to Create More Love and Less Conflict*. San Francisco, California: Conari Press.
- Russek, S. (2007). La comunicación en la pareja. Bases de una buena comunicación. Recuperado de <http://www.Crecimiento-y-bienestar-emocional.com/comunicación-pareja.html>.
- Satín, M.J, & Fernández, P. (2015). *Inteligencia de pareja*. Recuperado de:  
<https://inteligenciaemocionalycoaching.us7.list-manage.com/subscribe/post?u=c1a5f2c4e8c7d0eee042e2bc0&id=8f83ad140a>
- Tornel, N. (2016). *Emparejarte: El arte de vivir con éxito tu relación*. Madrid, España: Editorial Planeta.
- Villanueva O, G. B.T., Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R. & Reyes-Lagunes, I. (2012). La comunicación en pareja: desarrollo y validación de escalas. Acta de investigación psicológica, 2(2), 728-748. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322012000200010&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200010&lng=es&tlng=es). Wiemann, O. M, (2011). La comunicación en las relaciones interpersonales. España: editorial Uoc.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL

**Instrucciones:** Lee las siguientes preguntas y contesta con sinceridad y de acuerdo con tu criterio.

1. ¿Cómo te comunicas con tu pareja?
2. ¿Qué estilo utilizas para comunicarte con tu pareja?
3. ¿Eres honesto cuando te comunicas con tu pareja?
4. ¿Cómo percibes a tu pareja cuando te hace una crítica constructiva?
5. ¿Cómo interpretas lo que te dice tu pareja?
6. ¿Qué solución das cuando la comunicación es confusa?
7. ¿Qué sientes cuando tu pareja no te escucha?
8. ¿Con qué frecuencia te comunicas con tu pareja?
9. ¿Sientes respeto y confianza por parte de tu pareja al momento de expresarle tus sentimientos?
10. ¿Te muestras paciente al escuchar a tu pareja?



**Anexo 2**

**HOJA DE EVALUACIÓN DE SESIONES**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Número de sesión:** \_\_\_\_\_

**Nombre de sesión:** \_\_\_\_\_

**Facilitador:** \_\_\_\_\_

1. ¿La sesión fue de su agrado?

Si ( ) No ( )

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿El tema fue de su interés?

Si ( ) No ( )

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Qué le agradó más de las sesiones?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Menciona lo que aprendiste.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Cumplió el taller con sus expectativas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Anexo 3**

#### Sesión 5

### **ACTIVIDAD 2. EL TELÉFONO SIN PALABRAS**

*“Las palabras dichas con cortesía, con suavidad, con tacto, construyen,  
hacen crecer, dan buenos frutos”*

#### **Contesta las siguientes preguntas:**

1. ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación?

2. ¿Qué factores dificultan la comunicación?

**Anexo 4**

## Sesión 5

**ACTIVIDAD 3. UNA NOTICIA**

Un antiguo indio dijo a su nieto: "Hijo mío, dentro de cada uno de nosotros, hay una batalla entre dos lobos. Uno es malvado, es la ira, el resentimiento, la inferioridad, la falta de humildad y el ego. El otro es benévolo, es la dicha, la paz, la esperanza, la humildad, la bondad, empatía, la verdad y el perdón.

El niño pensó un poco y pregunto: ¿Abuelo, qué lobo gana?

El anciano respondió: "El que alimentas".

## Anexo 5

### Sesión 6

#### ACTIVIDAD 1. FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS.

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada.

Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

1. Usar palabras y gestos adecuados.
2. Defender bien los propios intereses.
3. Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro.
4. Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.

Sin embargo, al comunicarnos con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

#### I. Podemos ser ASERTIVOS:

- ✓ Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- ✓ No humillamos, desagradamos, manipulamos ni fastidiamos a los demás.
- ✓ Tomamos en cuenta los derechos de los otros.
- ✓ No siempre evitamos los conflictos, pero sí tanto como podemos.
- ✓ Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”.
- ✓ Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

#### II. Podemos ser PASIVOS:

- ✓ Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
- ✓ Evitamos la mirada del que nos habla.
- ✓ Apenas se nos escucha cuando hablamos.
- ✓ No respetamos nuestras propias necesidades.
- ✓ Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.

- ✓ Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”.
- ✓ No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

### III. Podemos ser AGRESIVOS:

- ✓ Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos).
- ✓ Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- ✓ Somos groseros, rencorosos o maliciosos.
- ✓ Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- ✓ Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso...”, “Eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no importa”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”.

### **Ahora, responde las siguientes preguntas:**

1. Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con tu pareja y en la que hayas reaccionado de forma pasiva.
2. Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con tu pareja y en la que hayas reaccionado de forma agresiva.
3. ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?
4. Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con tu pareja y en la que hayas reaccionado de forma asertiva.
5. ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una comunicación correcta?
6. ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva, agresiva o asertiva?
7. ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?
8. ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva?, ¿agresiva? y ¿pasiva?
9. ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?

10. Para terminar, elegiremos entre todos una situación conflictiva real y ensayamos las distintas formas de reaccionar. Por ejemplo, un amigo nos propone hacer algo que no nos gusta.

## Anexo 6

### Sesión 6

#### **ACTIVIDAD 2. ESTÁS ESCUCHANDO**

El truco de un buen conversador no es ser interesante (saber hablar), sino estar interesado (saber escuchar). Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía, esto es, sabiendo ponerse en el lugar del otro.

¿Cómo hacer una buena escucha activa?

1. Presta toda tu atención a la persona que habla, y dale claras muestras de ello.
2. Mírale frecuentemente a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.
3. Repite los puntos clave de aquello que te cuente y que parezca tener importancia para él, para darle a entender que le estás comprendiendo.
4. No lo interrumpas, salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes.

Existen factores que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:

- ✓ Hábitos no verbales: desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio territorial del otro.
- ✓ Actitudes impulsivas: hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, interpretar retorcidamente las intenciones del otro.

Como muchas otras cosas, parece sencillo, pero no es fácil. La mejor forma de aprenderlo es poniéndolo en práctica repetidamente. A continuación, vamos a ensayarlo por parejas.

1. Cada uno contará una historia relativamente importante. El otro escuchará, y llegado un momento...

- ✓ Pondrá pretextos para todo lo que dice.
- ✓ Dará consejos sin que se los pida quien está hablando.
- ✓ Dirá: "Ya hablaremos de eso más tarde".
- ✓ Tratará de contar una mejor historia.
- ✓ Conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona
- ✓ No responderá.
- ✓ Se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra.
- ✓ Interrumpirá y cambiará de tema.
- ✓ Le hará reproches.
- ✓ Mirará a otra parte y no a quien le habla.
- ✓ Responderá con "¿por qué...?" a todo lo que se le dice.
- ✓ Se reirá.
- ✓ Se sentirá molesto y ofendido por lo que le dice la otra persona.
- ✓ Le hará callar.

2. Uno comienza a contar un problema que le interesa resolver. El otro, escucha, y...

- ✓ Formula preguntas aclaratorias.
- ✓ Le expresa que entiende cómo se siente.
- ✓ Le felicita.
- ✓ Le mira a la cara y asiente con la cabeza.
- ✓ Valora las cosas positivas que le dice la otra persona.



**Anexo 7**

## SESIÓN 6

**ACTIVIDAD 3. HOJA DE REGISTRO**

<b>Situación</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					
<b>5</b>					
<b>6</b>					
<b>7</b>					

**Anexo 8**

## SESIÓN 7

**ACTIVIDAD 2. PRUEBA TU FIRMEZA****Completa el cuestionario de asertividad.**

Piensa en una situación en que te hayas sentido presionado a hacer algo que no querías hacer. Debes reflexionar sobre cómo reaccionaste y cómo podrías haberlo hecho siguiendo los siguientes pasos:

1. Describe de forma detallada qué ocurrió, cómo te sentiste y qué querías hacer tú.
2. ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué dijiste?
3. ¿Tu reacción fue pasiva, asertiva o agresiva?
4. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo imaginas que se sintió la otra persona?
5. ¿Lograste tu objetivo o sólo el del otro? ¿Llegaste a un objetivo común?
6. ¿Qué otras alternativas tenías? ¿Qué consecuencias conllevaban cada alternativa?

**Anexo 9**

## SESIÓN 7

**ACTIVIDAD 2. CUESTIONARIO DE ASERTIVIDAD**

**Instrucciones: Contesta con honestidad las preguntas siguientes:**

1. Cuando algo te molesta de tu pareja, tú:
  - a. Le dices lo que piensas, pero respetando su punto de vista.
  - b. Te quedas en silencio poniendo malas caras hasta que adivine qué te está molestando.
  - c. Se lo dices, sin que te importe cómo puede sentirse el otro.
2. ¿Cómo crees que es tu estilo de comunicación con tu pareja?
  - a. Inhibido (no dices lo que piensas).
  - b. agresivo (lo expresas de mala manera).
  - c. Asertivo (expresas tu opinión siempre respetando la opinión de tu pareja).
3. Sobre relaciones sexuales, tú:
  - a. Hablas abiertamente.
  - b. Hablas poco de este tema.
  - c. Definitivamente no.
4. Cuando tienes un problema con tu pareja, ¿a quién acudes?
  - a. A tu pareja.
  - b. A amigos o familia.
  - c. Ambos.
5. Las discusiones con tu pareja siempre terminan:
  - a. Llegando a un punto de vista en común.
  - b. Gritando o enojados.
  - c. Inconformidad.
6. Cuando le expresas tu opinión a tu pareja te sientes:
  - a. Bien.
  - b. Comprendido/a.
  - c. Ignorado /a.

7. Cuando algo te molesta de tu pareja, tú:
  - a. No se lo dices.
  - b. Se lo dices de forma hiriente.
  - c. Se lo dices con respeto.
8. Cuando tu pareja te expresa alguna crítica, tú:
  - a. La aceptas, siempre y cuando tenga razón.
  - b. Intentas defenderte para excusarte, pero la escuchas.
  - c. La ignoras.
9. Cuando hay malos entendidos en tu relación, ¿a qué crees que se deban?
  - a. A que él/ella escucha sólo lo que quiere.
  - b. No se expresa bien.
  - c. No habla claramente y da las cosas por sentado.
10. ¿Sabes qué cosas disgustan de ti a tu pareja?
  - a. No.
  - b. Lo intuyo o lo expresa algunas veces.
  - c. Sí.
11. ¿Tu pareja sabe qué cosas te disgustan de él/ella?
  - a. Sí.
  - b. No.
  - c. A veces.
12. Cuando le pides a tu pareja que cambie su comportamiento, tú:
  - a. Generalmente criticas su persona.
  - b. Le explicas que no te agrada su actitud y le sugieres cómo actuar en la siguiente ocasión.
  - c. Criticas todo aquello que ha hecho mal y no te gusta.

## **Anexo 10**

### SESIÓN 10

#### **ACTIVIDAD 3. EL DIÁLOGO**

**Instrucciones: Responde con honestidad las preguntas siguientes:**

1. ¿Cómo se han sentido desde que iniciaron el taller?
2. ¿Cómo se ha desarrollado el proceso?
3. ¿Se han escuchado uno al otro de acuerdo con sus posiciones?
4. ¿Cuáles han sido las conclusiones para lograr una comunicación?

**Anexo 11**

## SESIÓN 10

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL**

**Instrucciones: responde las preguntas de acuerdo con lo que aprendiste durante el taller.**

1. ¿Cómo defines a la comunicación?
2. ¿Crees que la base fundamental para el desarrollo y crecimiento de una relación exitosa se debe a la falta de comunicación? ¿Por qué?
3. ¿Con cuál estilo de comunicación te identificaste durante el taller? ¿Por qué?
4. ¿Cuál y cómo sería la mejor manera de actuar ante una situación en la que se requiere hablar con tu pareja?
5. ¿Menciona la importancia de la comunicación con tu pareja y cómo describes los pasos para que pueda ser eficaz?
6. ¿Consideras que la comunicación asertiva es la mejor solución para construir diálogos eficaces con tu pareja? ¿Por qué?
7. ¿Cada cuánto y cómo se debe construir la comunicación con tu pareja?
8. ¿Menciona los cambios logrados en la comunicación con tu pareja?