

Identificar y resolver problemas de comunicación

Objetivo

Identificar los problemas de comunicación que tienes con tu pareja con el fin de fortalecer su relación.

Lo que debes saber

Los problemas de comunicación tienen un efecto negativo importante en el nivel de satisfacción de los miembros de una relación, y es una de las dificultades más frecuentes y perjudiciales de la relación. La mala comunicación suele ser el motivo principal por el que las parejas buscan ayuda de los terapeutas. Una investigación realizada en el Instituto Gottman identificó los siguientes comportamientos propios de una mala comunicación:

- Quejarse
- Culpar
- Utilizar frecuentemente el sarcasmo
- Distanciamiento (frialdad o indiferencia)
- Criticar
- Juzgar
- Burlarse o menospreciar
- Ponerse a la defensiva

Cuando evitas los comportamientos de la mala comunicación y te expresas con tu pareja de forma constructiva y saludable, se profundiza la conexión y se fortalece la relación. Ambos se sienten comprendidos y, aun cuando surgen problemas, su conexión sigue siendo fuerte.

Una buena comunicación no tiene por qué implicar un acuerdo. Tú y tu pareja pueden llegar respetuosamente estar en desacuerdo, entendiendo de dónde viene la postura de la otra persona. La buena comunicación fomenta la comprensión, la aceptación y la colaboración, en lugar del conflicto constantes. Una buena comunicación implica tres pasos importantes:

1. **Escuchar con atención.** Ten una actitud respetuosa, interesada y abierta, demostrando al mismo tiempo empatía.
2. **Reflexionar.** Piensa en lo que te dice tu pareja y recapítulalo según sea necesario.
3. **Responder.** Acepta, discrepa, discúlpate o defiende tu opinión de forma consciente.

Durante los conflictos o los momentos de estrés, es especialmente importante que tú y tu pareja vayan despacio y escuchen de verdad. Responder rápidamente a mensajes supuestos (en lugar de reales) conduce a una comunicación ineficaz y poco útil, lo que a menudo agrava el conflicto. Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar los problemas de comunicación que tienes con tu pareja para poder establecer buenos hábitos de comunicación.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo y dásela a tu pareja, de manera que cada uno pueda identificar los problemas de comunicación con el otro. Califica cada problema de comunicación del 1 al 10, donde 1 = no es un problema en nuestra relación, a 10 = es un problema importante en nuestra relación.

Mi pareja:

- _____ me critica con frecuencia.
- _____ encuentra fallas en todo lo que hago.
- _____ me ofrece consejos cuando no los pido (en lugar de escuchar lo que tengo que decir).
- _____ no me escucha.
- _____ tiende a hablar demasiado.
- _____ grita con frecuencia.
- _____ evita el conflicto.
- _____ me interrumpe.
- _____ se disculpa demasiado.
- _____ suele decir "tú siempre" o "tú nunca".
- _____ se queja constantemente.
- _____ tiene que tener la última palabra.
- _____ me aplica la "ley del hielo".
- _____ insiste en que siempre tiene razón.
- _____ muestra muy poco interés.
- _____ asume o saca conclusiones demasiado pronto.
- _____ disfruta discutir o debatir conmigo.
- _____ saca a relucir los problemas en el momento "equivocado" (cuando uno de los dos está estresado, cansado o hambriento).

Suma tu puntuación: _____

Si has puntuado entre 18-70, puedes tener problemas leves de comunicación.

Si ha puntuado entre 71-130, tiene problemas moderados de comunicación.

Si has obtenido más de 131 puntos, tienes varios problemas de comunicación que debes solucionar.

Ahora que eres consciente de los problemas de comunicación en tu relación, comparte tu hoja de trabajo con tu pareja y completa el siguiente ejercicio. En este ejercicio, tú y tu pareja programarán una charla de 15 a 30 minutos de duración dos veces por semana durante un mes. Durante el tiempo que pasen juntos, eliminen todas las distracciones y concéntrense en el otro. Pueden empezar con temas “relajados” antes de pasar a temas más controvertidos. Anota la fecha y la hora, el tema tratado y califica cada charla del 1 al 10, donde 1 = no resultó bien, a 10 = hizo más profunda nuestra conexión. Anota los pensamientos, sentimientos y comportamientos tuyos y de tu pareja durante cada charla.

Fecha/hora	Tema	¿Cómo resultó?	Pensamientos, sentimientos y comportamientos

Ten en cuenta los siguientes consejos para una buena comunicación:

Hablante

Ser específico(a)

Ser breve

Ser lo más positivo posible

Utilizar frases en primera persona

Ser claro sobre lo que es útil

Evitar frases en segunda persona

Evitar culpas, insultos, acusaciones

Evitar etiquetas o afirmaciones absolutas

Oyente

Escuchar con atención sin interrumpir

Reflexionar sobre lo que dice o siente el hablante

Resumir lo que cree que se ha dicho

Pedir información adicional, si es necesario

No hacer contraataques ni defensas

Aclarar, no crear excusas

Buscar puntos de acuerdo

Pedir disculpas o expresar arrepentimiento, si procede

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Te ha servido este ejercicio para fortalecer tu relación mediante una buena comunicación? Explica.

¿Te han resultado útiles los consejos de comunicación al practicar este ejercicio? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Hubo algo que te sorprendió durante este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
