



**AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION**

**MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSJERIA CRISTIANA**

**ALUMNO: LUZ MARIA GUTIERREZ AGUILAR**

**MATERIA 10**

**TEMA: EL ÉXITO EN LA PAREJA.**

## La comunicación: escucha activa

La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido. Existen varios niveles de escucha que se pueden emplear dependiendo de que del nivel de entendimiento que se alcanza en cada caso caso:

**Parafrasear**, es decir, resumir lo que ha dicho.



**Reflejar el estado emocional.** Además de que se le ha entendido, se le muestra que se sabe como se siente. Ayuda; pero no basta con decir: “sé como te sientes” o “te entiendo”.



**Validar:** mostrar que se acepta lo que dice aunque no se esté de acuerdo. Es aceptable lo que se dice, se entiende; aunque no se esté totalmente de acuerdo.



**Estar completamente de acuerdo.** Hay gente que la única forma que tiene de aceptar la empatía del otro es a través del acuerdo completo de la otra persona.



En cualquier caso se puede **cualificar** lo que se dice como una opinión propia y no como una afirmación indiscutible. Se hace introduciendo un tono en la expresión que relativice lo que se dice o utilizando frases como: desde mi punto de vista, en mi opinión, etc.

Para una mejor comunicación es necesario también:

- \* Tener habilidades expresivas.
- \* Encontrar formas no defensivas de expresarse.

Fallas en las que se puede caer cuando se pretendes realizar una escucha activa:

No rechazar las emociones que el otro manifiesta.- decir a una persona que no debería sentir lo que siente implica un reproche sobre una conducta sobre la que la persona no tiene control. Hay que tener en cuenta que no está en su mano modificar ese sentimiento.

No juzgar.

No solucionar el problema.- Quien te lo está planteando quiere compartirlo contigo, pero él (ella) es la responsable de solucionarlo. Tú solamente puedes escuchar y dar tu opinión.

No interrumpir.

No cuentes tu propia historia.- Recuerda que nadie escarmienta en cabeza ajena. Además, si te está contando algo es para que entiendas su problema y, si cuentas tu historia estaréis centrándoos en la tuya.

No des un consejo que no te hayan pedido.

No descalifiques cuando des tus opiniones.

## ***ORACIÓN PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA PAREJA***

La oración es sin duda el mejor de los ejercicios que puede hacer una pareja para mejorar su relación. Usted como terapeuta cristiano puede dirigirlos en oraciones. Es importante que ambos oren, a veces las mujeres son las que dirigen oraciones pero usted puede guiar a los esposos a que también ellos hagan oraciones.



## **Solución de problemas en la pareja**

Hay que dedicar un tiempo y un espacio concreto y establecido a la resolución de problemas.

La actitud que hay que tener es de mejorar la relación y que es un problema mutuo que afecta a las dos partes y en el que las dos partes tienen algo que decir. Si se va con la idea de que el otro tiene que hacer un cambio y uno solamente presionar para que se haga, el fracaso es muy probable.

La colaboración es la esencia de la resolución de problemas.

La disposición a cambiar para hacer al otro más feliz es fundamental para tener éxito.

Ahora bien después de tener las condiciones antes mencionada se procederá a:



La definición del problema.



Fase de solución.



## **Ideas irracionales y mitos sobre la relación de pareja**

«Marido y mujer deben ser los mejores amigos»

“El amor romántico crea un buen matrimonio”

“Una relación extramatrimonial se da solamente en matrimonios que tienen problemas”

“Si te sientes culpable, confiesa”

“Marido y mujer deberían hacer todo juntos”

“Hay que luchar a toda costa por el matrimonio”

“Una buena pareja se fía absolutamente”

“Debes hacer feliz a tu pareja”

“Las buenas parejas permiten toda la descarga emocional”

“Los buenos maridos arreglan enchufes, las buenas esposas ponen la lavadora”

“Tener un hijo mejora un mal matrimonio”

“El matrimonio debería ser una sociedad 50/50”

“El matrimonio puede realizar todos nuestros sueños”

“Los que aman de verdad adivinan lo que el otro piensa y siente”

“Un matrimonio infeliz es mejor que un hogar roto”

“Las aspiraciones laborales del marido están por encima de las de la mujer”

“Si tu pareja te quiere dejar, agarrate y lucha”

“Un amor muerto se puede revivir a veces”

“La competencia estimula el matrimonio”

“Debes transformar a tu pareja en alguien mejor”

“Los opuestos se atraen y se complementan”

“Las parejas no deben revelar sus problemas a extraños”

“No tenga sexo estando enfadado”

“Confórmese con lo que tenga”

“Valoración de ideas irracionales acerca de la relación de pareja”

Con la ayuda de Dios la pareja puede trabajar para que el matrimonio vaya mejorando cada día más.

