



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Terapia de Pareja y Familia.

ALUMNO: Andres Eguia Vega

TEMA: El Éxito de la Pareja.

A 20 de Abril del 2026.

Nuevo Laredo, Tamaulipas.



La comunicación y la escucha activa

La escucha activa es una forma de comunicación en la que el oyente demuestra que ha comprendido tanto el mensaje como las emociones del hablante. Existen distintos niveles de escucha, que se aplican según el grado de comprensión alcanzado:

- **Parafrasear:** resumir lo dicho para confirmar el entendimiento y dirigir la conversación hacia los puntos más relevantes.
- **Reflejar emociones:** mostrar que se reconoce cómo se siente la otra persona, más allá de frases genéricas.
- **Validar:** aceptar lo que el otro expresa aunque no se esté de acuerdo.
- **Estar de acuerdo:** en algunos casos, la empatía se percibe solo cuando hay acuerdo total.





La comunicación y la escucha activa

En todos los casos, es importante expresar las opiniones como puntos de vista personales, no como verdades absolutas. Aunque no siempre se pueda aceptar una opinión, sí se puede escuchar y validar al otro mostrando la discrepancia de forma respetuosa.

La comunicación activa funciona mejor cuando existe algún punto en común entre las personas; de lo contrario, puede generar distanciamiento. Además, para comunicarse mejor se requiere habilidad expresiva y una forma no defensiva de expresarse.





La comunicación y la escucha activa

Errores que se deben evitar en la escucha activa:

- Rechazar o invalidar las emociones del otro.
- Juzgar.
- Intentar solucionar el problema ajeno.
- Interrumpir.
- Contar la propia historia.
- Dar consejos no solicitados.
- Descalificar al expresar opiniones.

La escucha activa implica comprensión, empatía y respeto, evitando actitudes que bloquean la comunicación.

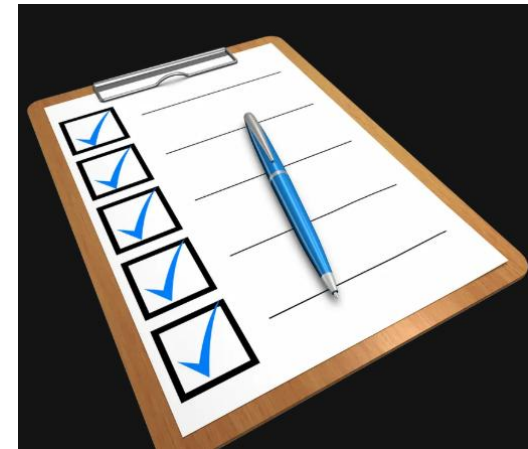




Ejercicio para mejorar la relación

A continuación, se presenta una serie de ejercicios terapéuticos y pautas prácticas orientadas a mejorar la relación de pareja, fomentando la conexión emocional, la comunicación positiva, la empatía y la confianza.

1. **Objetivo general:** El objetivo principal es mejorar la relación mediante conductas positivas y voluntarias, evitando que el vínculo se convierta en un intercambio de reproches o “contabilidad emocional” (“yo doy más que tú”).
2. **Ejercicio central de mejora de la relación:**
 - Cada persona elabora una lista individual de acciones concretas que podrían mejorar la relación.
 - Las acciones deben ser observables y medibles, sin compromiso previo ni exigencia.
 - La lista se comparte primero con el terapeuta y luego con la pareja sin comentarios.
 - Se elige una acción y se realiza sin avisar, registrando el esfuerzo, el resultado y la dificultad.
 - Posteriormente se dialoga para valorar y ajustar lo que haya sido positivo.
 - La clave es que las acciones se hagan por voluntad propia, no por obligación.





Ejercicio para mejorar la relación

3. Ejercicios y juegos para terapia de pareja.

Se proponen actividades sencillas para fortalecer el vínculo afectivo:

- Mirarse con amor, recuperando la conexión inicial.
- Ponerse en el lugar del otro, trabajando la empatía.
- Planificar actividades divertidas en pareja, creando experiencias compartidas.
- 15 minutos de cariño y contacto físico, incluso después de discusiones, para rebajar la tensión emocional.

4. Importancia del bienestar personal

- Si una persona no está bien consigo misma, la relación tampoco lo estará.
- Se promueve la independencia emocional, perder el miedo a la soledad y reducir la dependencia afectiva.
- Al superar el miedo y el resentimiento, se facilita el perdón, la paciencia y una relación más sana.





Ejercicio para mejorar la relación

5. Construcción de la confianza

- Reforzar las conductas positivas de la pareja con gestos de cariño y reconocimiento.
- No aprovechar los momentos positivos para reprochar o resolver conflictos pendientes.
- Aumentar la probabilidad de que el otro repita conductas agradables mediante refuerzos afectivos.

6. Comunicación positiva y asertiva

Se propone un modelo de comunicación en tres pasos:

- “Entiendo que...” → demostrar empatía.
- “También es cierto que...” → expresar el propio punto de vista sin atacar.
- “Por lo tanto sugiero...” → buscar soluciones conjuntas.

Se insiste en:

- Evitar reproches, descalificaciones y ataques personales.
- Usar mensajes en primera persona (“yo”).
- Mantener una actitud abierta a la negociación.





Ejercicio para mejorar la relación

7. Actitud y expresión emocional

- Mostrar afecto de forma habitual: palabras, contacto físico y gestos amables.
- Evitar gestos negativos, reproches y regaños.
- Expresarse en positivo, hablando de lo que se desea en lugar de lo que se quiere evitar.

8. Dimensión espiritual

Finalmente, se menciona la oración en pareja como un ejercicio valioso (desde una perspectiva cristiana) para fortalecer la relación, fomentando la participación activa de ambos miembros.





Solución de problemas en la pareja

Los problemas suelen surgir por conductas que uno de los miembros no acepta del otro, aunque no todos los conflictos son solucionables, especialmente aquellos que están fuera del control personal o implican valores no negociables.

Los problemas más adecuados para este método son los que permiten negociación, soluciones creativas y evaluación de costos y beneficios para la relación.

1. Principios clave del método

- Establecer tiempo y espacio específicos para dialogar.
- Adoptar una actitud colaborativa, entendiendo que el problema es compartido.
- Tener disposición a cambiar para mejorar la relación.
- Evitar la confrontación y la idea de imponer cambios al otro.





Solución de problemas en la pareja

Fase de definición del problema

- Separar claramente la definición del problema de la búsqueda de soluciones.
- Enfocarse en conductas concretas, no en la persona.
- Describir cuándo ocurre el problema y sus consecuencias emocionales, sin reproches.
- Evitar generalizaciones, juicios de intención y reproches.
- Ambos miembros deben reconocer su responsabilidad en el conflicto.
- Solo se debe tratar un problema a la vez y practicar la escucha activa.





Solución de problemas en la pareja

Fase de solución

- Utilizar técnicas como la lluvia de ideas para generar alternativas.
- Las soluciones deben implicar cambios en ambos miembros, no solo en uno.
- Analizar pros y contras de cada alternativa hasta lograr un consenso.
- Es recomendable dejar los acuerdos por escrito.
- Si el cambio es complejo, se debe planificar y hacer seguimiento para evaluar resultados y ajustar lo necesario.

