



GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

Comunicación de pareja

7 claves para entenderos mejor y discutir menos

Por Leire M. Surga · Psicóloga y mediadora en Bilbao

ANTES DE EMPEZAR

La mayoría de las parejas que llegan a consulta no han dejado de quererse: han dejado de entenderse. La buena noticia es que comunicarse mejor se aprende. Estas 7 claves os ayudarán a que las conversaciones importantes sumen en lugar de doler.

01

Elegid el momento

Una conversación importante a las tantas, con hambre o con prisas, casi nunca acaba bien. Buscad un momento tranquilo en el que los dos podáis estar presentes.

02

Hablad desde el "yo"

"Siempre me ignoras" pone al otro a la defensiva. "Me siento sola cuando no contamos las cosas" abre la puerta al entendimiento. Habla de lo que sientes, no de lo que el otro hace mal.

03

Escuchad para entender, no para responder

Muchas veces escuchamos solo para preparar nuestra réplica. Prueba a escuchar de verdad, repitiendo con tus palabras lo que ha dicho el otro antes de contestar.

04

Cuidado con el desprecio

La crítica, el desprecio (ironías, poner los ojos en blanco), ponerse a la defensiva y la ley del hielo son los cuatro grandes enemigos de una pareja. Detectadlos y sustituidlos por respeto.

05

Validad lo que siente el otro

No hace falta estar de acuerdo para validar. "Entiendo que te sentaras mal" no es rendirse: es decirle a tu pareja que su mundo emocional te importa.

06

Sois un equipo, no rivales

El objetivo no es ganar la discusión, es resolver el problema juntos. Cambiad el "tú contra mí" por el "nosotros contra el problema".

07

Cuidad el cariño diario

La comunicación no son solo las grandes conversaciones: son los pequeños gestos, el interés por el día del otro, el agradecer. Lo que se riega a diario, florece.

¿Sentís que ya no os entendéis?

La terapia de pareja ayuda a recuperar la comunicación, la confianza y el vínculo. Si queréis dar el paso, estoy aquí para acompañaros. La primera toma de contacto es gratuita.

Escríbeme en leiremsurga.com · Tel. 688 875 870