

Objetivos de este curso

- El participante podrá identificar las reacciones de la pareja ante el estrés.
- Podrá evaluar y tener mejores canales de comunicación con la pareja.
- Tendrá un autoconocimiento de sus propias reacciones y de sus patrones comunicativos.

Introducción

Llámesse matrimonio o unión libre, esta se desarrolla plenamente desde el darse a la relación, desde el respeto y la gratitud, sin embargo muchas veces se habla mal de la pareja sin saber que esto habla mal de uno mismo, cada vez que se platica algo mala de la pareja sale a luz lo malo que hay en la vida gracias al poder y alimento que se le da a la forma en que se produce la comunicación. La comunicación en pareja en la esencia y el poder de la relación de pareja, a lo largo de este curso se expondrán técnicas sencillas para iniciar el desarrollo de puentes de comunicación más firmes.

Escalones de la comunicación básica

| | | | |
|----------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------|
| - Ego comprometido + | 1 | Ver si es extrovertido o introvertido | |
| | 2 | Superficial | De afuera y de otros |
| | 3 | Profundo | De lo que tengo y lo que soy |
| | 4 | Intimidad | De lo que siento |
| | 5 | Sombra | Lo que oculto. |

El comienzo de cualquier buena conversación tiene la característica de que tiene niveles, escalones, los cuales son importantes para cualquier plática sana, explicándolo de otra forma, es respetar los niveles, ya que el saltarse uno de ellos podría mandar un mensaje escondido o agresivo, para llegar a una comunicación real y respetuosa es ir subiendo con su debido tiempo invertido cada uno de los escalones que va desde lo superficial hasta lo más profundo.

El estrés familiar

Tarde o temprano cuando inicia la vida de una familia, los patrones de comportamiento se empiezan a manifestar, cada miembro de la familia, incluida la pareja, estos se enfrentan al estrés de manera cotidiana, la forma inconsciente de enfrentar tal situación es la de desarrollar un defensa que anteriormente se tiene identificada.

¿Por qué cada persona reacciona diferente ante los desafíos?; tiene que ver con su contexto personal; el ambiente en el que se desarrolló a lo largo de su vida, la manera en que se relacionó con sus padres; las posturas de comunicación son una recreación de las cuatro respuestas ante el estrés son el acusador, el súper racional, el irrelevante y la víctima.

El señalador

El acusador es especialista en encontrar errores y señalarlos, tiene frases como “¡Es tu culpa!” o “¡Si no fuera por ti, todo estaría bien!”.



El súper razonable

Este busca lo supuestamente más correcto en la situación, suele ser frío y muy calculador, se cree se parte de los “inteligentes”. Tiene frases como “eso que dices no es lógico”, “no tiene lógica”.



La víctima

Quiere estar fuera de la zona de conflicto y retornar al confort lo más pronto posible, por ello, o se somete o pretender conciliar, actúa como si en su mente tuviera frases como "No soy digno, es mi culpa".



El irrelevante

Este finge que el conflicto no existe, se asegura de no tomar nada demasiado en serio. Pareciese que su manera de actuar es que no le importa nada.

Enfoque de atención



Este modelo consta de tres elementos: uno mismo, el otro y el contexto, este se puede aplicar para observar posturas tanto de individuos como de organizaciones; y así comprender más sobre su manera de reaccionar ante el estrés. “**Uno mismo**” es usualmente un individuo o grupo, el “**Otro**” es otro individuo o grupo con quien el “uno mismo” interactúa o quizá también la organización para la cual trabaja “uno mismo”. El “**Contexto**” es la situación actual en la que se encuentra “uno mismo”.

El señalador:

El acusador es especialista en encontrar errores, un dictador, un jefe. Si eres acusador, actúas como si fueras superior y parece que dices: “¡Es tu culpa!” o “¡Si no fuera por ti, todo estaría bien!” El enfoque en el otro está completamente ausente.



La víctima:

"No soy digno, es mi culpa". Cuando somos conciliadores, aceptamos la culpa, o nos culpamos nosotros mismos, aunque no hayamos tenido nada que ver. Cuando conciliamos, creemos que tratamos de prevenir el conflicto. En la mayoría de los casos simplemente lo retardamos o nos buscamos más culpas o conciliación.



El súper razonable:

Si eres Súper razonable, eres muy correcto, muy razonable, no demuestras ningún sentimiento. Eres calmado, frío. Tratas de hacer comentarios “inteligentes”. En ninguna circunstancia revelas quién eres o los que sientes.



El irrelevante

El irrelevante finge que el conflicto no existe, para asegurarse de que nada se tome demasiado en serio. Tratas de enfocar la comunicación en cualquier otra cosa diferente al presente contexto o tema a discusión y lejos de sentimientos internos.



Solución más viable

- Asertividad. Dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte.
- Enfoque en el contexto.
- Dejar que los demás sepan lo que sientes.
- Determinando lo más razonable y objetivo.