



¿Quieres mejorar la comunicación con tu pareja?

Las relaciones de pareja constituyen un elemento importante en el ciclo vital de las personas, y es por ello que se han desarrollado numerosos estudios e investigaciones centrados en la búsqueda de factores capaces de influir positivamente en esta relación. Uno de estos aspectos, es la comunicación efectiva en pareja, la cual, en ocasiones, es un aspecto complejo: al no comunicarse de modo adecuado, los conflictos y malentendidos se acumulan y se tornan difíciles de resolver.

La buena comunicación en pareja no debe darse por sobreentendida.

¿De qué manera comunicarse con efectividad?



Escucha activa: el arte de prestar atención

Esto significa prestar atención a lo que la otra persona dice, sin juzgar ni interrumpir. La escucha activa también implica hacer preguntas claras y específicas para comprender mejor su punto de vista.

El proceso requiere concentrarse en lo que tu pareja habla y expresa de manera no verbal, en lugar de planear tu respuesta.



Empatía: entender los sentimientos del otro

Ser empático ayuda a crear un ambiente de confianza y respeto mutuo, lo que a su vez facilita la comunicación y la resolución de conflictos.



Asertividad: expresarte de manera clara y respetuosa

Se refiere a expresar tus necesidades y deseos sin agresividad ni pasividad. Esta cualidad contribuye a establecer límites saludables y a resolver conflictos de manera constructiva.

Para ser más asertivo en la comunicación con tu pareja, tienes que aprender a expresar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y específica, así como escuchar la perspectiva del otro y trabajar juntos para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambos.

Barreras de comunicación en las relaciones de pareja

A menudo, hay factores que impiden una comunicación efectiva en una relación de pareja. Identificar y superar estas barreras es esencial cuando se busca una comunicación abierta y honesta. Algunos obstáculos comunes en este plano incluyen los siguientes factores:

- **Lenguaje vago o impreciso:** utilizar palabras o frases que no son claras o específicas lleva a problemas y confusiones.
- **Falta de claridad en la expresión de emociones:** a veces es difícil expresar nuestros sentimientos de manera clara y directa, lo que lleva a tergiversaciones y confusiones.
- **Falta de tiempo dedicado a la comunicación:** las vidas ocupadas y el estrés diario dificultan encontrar momentos para comunicarse. Dicha falta de tiempo podría debilitar la relación.
- **Evasión o negación de conflictos:** ignorar un conflicto impide la resolución de problemas y la construcción de una relación más fuerte.



Malentendidos comunes en las relaciones de pareja

Además de las barreras de comunicación, hay ciertos malentendidos comunes en las relaciones de pareja; algunos incluyen escenarios como los que pasamos a listar:

- **Suponer que tu pareja sabe lo que piensas o sientes.** Es importante expresar tus pensamientos y sentimientos de forma clara, para evitar equívocos. No asumas que tu pareja sabe lo que te pasa.
- **Creer que la comunicación es solo hablar y escuchar.** Hay que ser consciente de nuestras emociones y las del otro. Así, es posible enlazarlas con la comunicación, en miras de prevenir desavenencias.
- **Omitir el lenguaje no verbal.** Este transmite tanto como las palabras habladas. Es importante prestar atención al lenguaje no verbal de tu pareja, en especial para conocer y comprender de mejor manera cómo se siente en una situación determinada.

La comunicación efectiva es crucial para el éxito de cualquier relación y gana especial relevancia cuando se trata de parejas. Es importante tener en cuenta que no se trata solo de hablar y oír, sino también de ser consciente de las emociones de ambos. Asimismo, es imprescindible el esfuerzo y compromiso de las dos partes para que el aspecto comunicativo fluya.

Al trabajar juntos, ser pacientes y comprensivos el uno con el otro, se construye una relación satisfactoria y gratificante. El propósito de la efectividad en las comunicaciones de parejas es mantener vínculos saludables, felices y duraderos.

Bibliografía

- De Netto, P. M., Quek, K. F., & Golden, K. J. (2021). *Communication, the Heart of a Relationship: Examining Capitalization, Accommodation, and Self-Constraint on Relationship Satisfaction*. *Frontiers in psychology*, 12, 767908. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8710473/>
- Friston, K. J., Sajid, N., Quiroga-Martinez, D. R., Parr, T., Price, C. J., & Holmes, E. (2021). *Active listening*. *Hearing research*, 399, 107998. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7812378/>
- Gaelick, L., Bodenhausen, G. V., & Wyer, R. S. (1985). *Emotional communication in close relationships*. *Journal of personality and social psychology*, 49(5), 1246. <https://psycnet.apa.org/record/1986-11725-001>
- Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghabi, A., & Nejatian, M. (2021). *The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women*. *BMC women's health*, 21(1), 231. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8176605/>
- Javadivala, Z., Allahverdi-pour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). *Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences?-a systematic review and meta-analysis*. *Systematic reviews*, 10(1), 178. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8215832/>
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). *Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction Over Time*. *Personality & social psychology bulletin*, 48(4), 534–549. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8915221/>
- Jolin, S., Lafontaine, M. F., Lussier, Y., & Brassard, A. (2023). *How Relationship Satisfaction and Negative Communication Trajectories Change in Emerging Adults' Dating Relationships: A Group-Based Dual Trajectory Analysis*. *Emerging adulthood (Print)*, 11(2), 482–496. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10009179/>
- Kawamichi, H., Yoshihara, K., Sasaki, A. T., Sugawara, S. K., Tanabe, H. C., Shinohara, R., Sugisawa, Y., Tokutake, K., Mochizuki, Y., Anme, T., & Sadato, N. (2015). *Perceiving active listening activates the reward system and improves the impression of relevant experiences*. *Social neuroscience*, 10(1), 16–26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4270393/>
- Kuhn, R., Bradbury, T. N., Nussbeck, F. W., & Bodenmann, G. (2018). *The power of listening: Lending an ear to the partner during dyadic coping conversations*. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 762. <https://psycnet.apa.org/record/2018-25390-001?doi=1>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). *Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?* *Journal of marriage and the family*, 78(3), 680–694. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4852543/>
- Maloney, M. E., & Moore, P. (2019). *From aggressive to assertive*. *International journal of women's dermatology*, 6(1), 46–49. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6997833/>
- Oliveros, E., Brailovsky, Y., & Shah, K. S. (2019). *Communication Skills: The Art of Hearing What Is Not Said*. *JACC. Case reports*, 1(3), 446–449. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8288707/>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). *What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? Current opinion in psychology*, 13, 1-5. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300045>
- Williamson H. C. (2021). *The development of communication behavior over the newlywed years*. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 35(1), 11–21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7856059/>



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT