

7 ERRORES EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA



INTRODUCCIÓN

En el camino del matrimonio, la comunicación es la base que sostiene la fortaleza y la armonía de la relación. Sin embargo, a lo largo de esta travesía, es común que las parejas cometan errores que afectan negativamente la forma en que se expresan y conectan emocionalmente.

En esta presentación, exploraremos los siete errores más comunes que enfrentan las parejas al comunicarse. A lo largo de la historia, la Biblia ha sido una fuente inagotable de sabiduría para guiar a las parejas en su vida conyugal. En ella, encontramos principios valiosos que nos enseñan a amar, respetar, y comunicarnos con nuestro cónyuge, así como a valorar las diferencias y peculiaridades que nos hacen únicos.

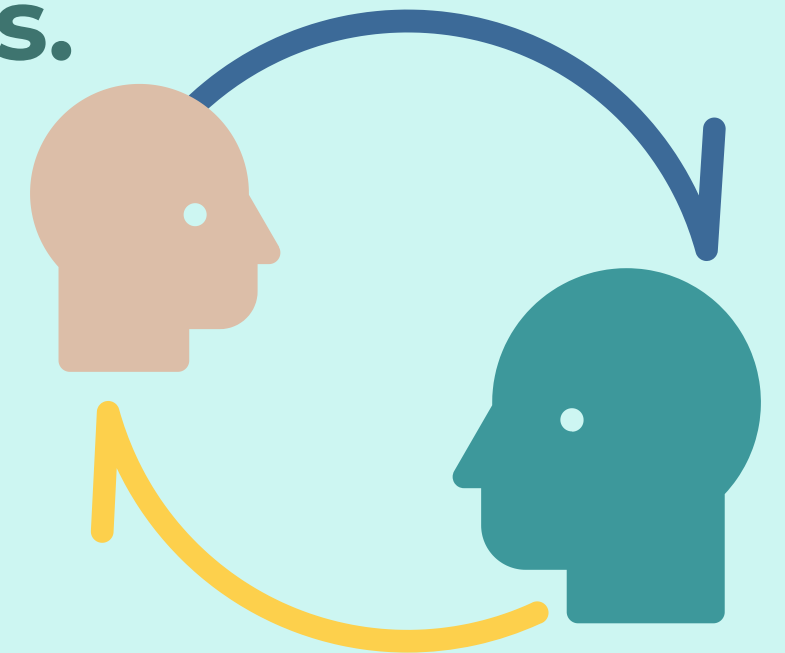
¡Comencemos esta travesía hacia una comunicación conyugal plena y significativa!

Que es la comunicación

La comunicación se puede definir, como, la Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.



La comunicación es el proceso por medio del cual se transmite información de un ente a otro. Es el intercambio de sentimientos, opiniones o cualquier otro tipo de información mediante el habla, escritura u otras señales.



No importa qué tan bien te lleves con tu pareja, los malentendidos, los problemas los y errores de comunicación siempre pueden estar presentes en tu relación. Te presentamos a continuación 7 de los errores más comunes que se presentan en las relaciones de pareja, y que de no evitarlos pueden ocasionar daño en el matrimonio.



ERROR EN LA COMUNICACIÓN DEBIDO AL TIPO DE TEMPERAMENTO

El temperamento es la manera básica como un individuo se enfrenta y reacciona ante una situación determinada, en el estudio realizado pudimos conocer que las personas desarrollan 4 tipos de temperamentos y ellos son:



El Sanguíneo
El Colérico
El Melancólico
El Flemático



ERROR EN LA COMUNICACIÓN DEBIDO AL TIPO DE TEMPERAMENTO

Características que pueden llevar a tener una mala comunicación

El temperamento de cada persona influye en la comunicación de pareja. El sanguíneo tiende a ser extrovertido, lo que puede favorecer la expresión emocional, pero también puede llevar a discusiones impulsivas. El colérico es dominante y directo, generando conflictos por el control. El melancólico es sensible y reflexivo, pudiendo experimentar malentendidos debido a la tendencia a la sobreanalizar. El flemático es tranquilo, lo que puede llevar a una falta de expresión emocional.

¿Que hacer?

Para mejorar, es clave la empatía, respetando las diferencias y buscando un equilibrio en la comunicación. Comunicarse de manera asertiva y escuchar activamente ayudará a fortalecer el vínculo en el matrimonio.

Aprender a comprender y respetar las diferencias de temperamento de cada cónyuge, permitirá tener una comunicación efectiva.

La Biblia nos enseña

"Nada hagan por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás."

Filipenses 2:3-4





ESPERAR QUE TU PAREJA LEA TU MENTE

Tenemos bastantes dificultades para entendernos con nuestros esfuerzos de comunicación 'normal', como para tener la expectativa de que nuestra pareja sea capaz de leer nuestros pensamientos. No puedes asumir que sabes lo que siente tu pareja o lo que quiere. No comparten los mismos sentimientos, la visión de mundo, ni los pensamientos.

Expresar nuestros pensamientos clara y abiertamente

Un aspecto muy importante, para tener una comunicación efectiva, es expresar de manera clara y efectiva nuestros pensamientos, nuestro cónyuge no es adivino para saber que estamos pensando, manifiesta y expresa todo lo que sientes.

"YO SOY ASI" ERROR FATAL

Reconocer cómo la crianza y la influencia de nuestros cuidadores iniciales influyen en nuestras habilidades de comunicación y, si es necesario, buscar sanidad y crecimiento personal para mejorar la forma en que nos expresamos en la relación conyugal.

"Padres, no hagan enojar a sus hijos, sino críenlos según la disciplina e instrucción del Señor."
Efesios 6:4



EVITAR CONFLICTO, ES CONFLICTO

ERROR EN LA COMUNICACIÓN POR CALLAR ANTES DE MANIFESTAR EMOCIONES

Aunque evitar conflictos parece conveniente, es inevitable cometer errores y herirse mutuamente, y en esos casos, es importante tomar acción en lugar de quedarse pasivo. Algunos conflictos son necesarios y no conviene evitarlos. Si sientes que tu pareja ha cometido una falta o no estás de acuerdo con alguna decisión o actitud, es **importante expresarlo**. Aquellos que evitan el conflicto suelen sentir culpa, ya que piensan que no tienen derecho a exigir o reclamar al otro. Es esencial **abordar los problemas y expresar sentimientos de manera constructiva** para mantener una relación saludable.

¿QUE HACER?

Fomentar un ambiente seguro y de confianza en el matrimonio para expresar abiertamente las emociones y sentimientos, evitando el silencio y la supresión de lo que realmente se siente.



"Por lo tanto, desháganse de la mentira y hable cada uno con la verdad con su prójimo, porque somos miembros los unos de los otros."

Efesios 4:25

NO CONSIDERAR LAS COSAS DESDE EL PUNTO DE VISTA DE TU PAREJA

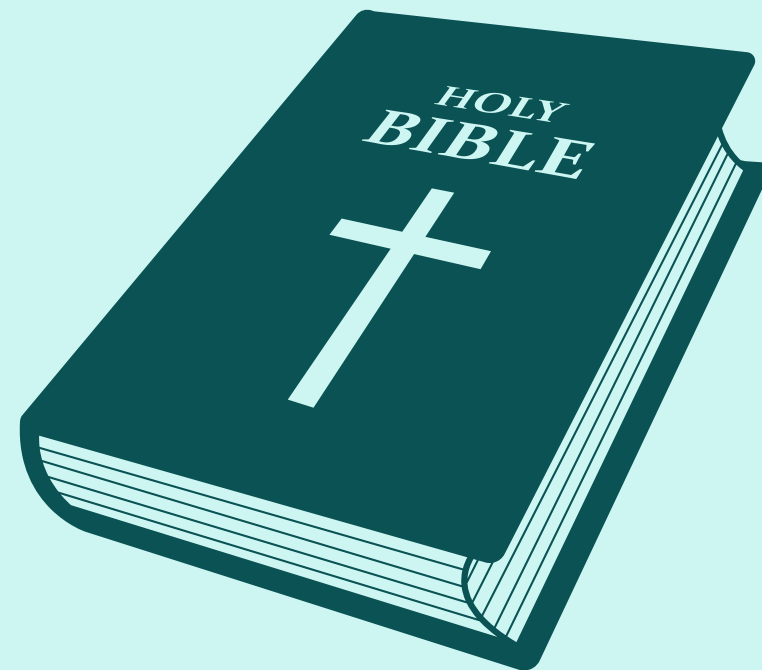
No es exagerado afirmar que la mayoría de los problemas en una relación de pareja se originan de una incapacidad a ser empático a lo que el otro dice o hace, conocer el punto de vista de la pareja nos ayuda no solo a conocer más profundamente a la persona que amamos, también nos permite construir **canales de comunicación adecuados**; en los que se reducen las malas interpretaciones y los malentendidos.

Es importante prestar atención a esto, y proponerse la tarea de ponerse en los zapatos del otro para realmente entender lo que quiere compartir, y para que la persona que expresa se sienta comprendida y no invisible



ERROR EN LA COMUNICACIÓN POR DESCONOCIMIENTO DE LOS PRINCIPIOS BÍBLICOS PARA ESPOSOS Y ESPOSAS

Comprender y aplicar los principios bíblicos sobre el amor, la sumisión mutua y el respeto en la relación conyugal para fortalecer la comunicación y la conexión emocional



"Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor, porque el esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza y salvador de la iglesia, la cual es su cuerpo. Así como la iglesia se somete a Cristo, también las esposas deben someterse en todo a sus esposos. Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella."

Efesios 5:22-25

Una solución a este problema es simplemente señalar aquello con lo que no se está de acuerdo, pero no imponer ni querer cambiar al otro, mucho menos hacer depender el bienestar de la relación de ello



Insistir en asuntos que no tienen solución

En ocasiones, uno o ambos en la relación no están dispuestos a renunciar a ciertos temas y se continúa con conversaciones tóxicas, repitiendo una y otra vez situaciones que no tienen solución. A pesar de que esto no conduce a ningún diálogo constructivo, se insiste en llevar las conversaciones a un callejón sin salida

Conclusión

En un matrimonio, la comunicación es fundamental para construir una relación sólida y armoniosa. Al evitar los errores de comunicación, podemos cultivar un ambiente de amor, comprensión y respeto mutuo. Siguiendo los principios bíblicos de amor, sumisión y sinceridad, podremos edificar un matrimonio más fuerte, donde ambos cónyuges crezcan en unidad y amor, enfrentando juntos los desafíos que la vida presente. Recordemos que la comunicación es un viaje constante de aprendizaje y crecimiento, y al aplicar estos principios, estaremos dando pasos importantes para fortalecer y mejorar nuestra relación conyugal.

**“Por encima de todo, vístanse de amor,
que es el vínculo perfecto...”**

Colosenses 3:14

