



APRENDER A DISCUTIR *sin destruir*



© 2025 CLARA OSPINA FLÓREZ Y SERGIO MONTOYA CHICA
IUPEM CONSULTORES ASOCIADOS S.L.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
DISTRIBUCIÓN GRATUITA.
PROHIBIDA SU VENTA O MODIFICACIÓN.
WWW.IUPEM.COM



Carta de bienvenida

Querido lector, querida lectora:

Discutir no es un defecto de las relaciones humanas. Es un síntoma de que hay vida, de que hay pensamiento, de que algo nos importa. El problema no está en la discusión, sino en **cómo** la vivimos.

A lo largo de más de treinta y cinco años acompañando parejas, familias y procesos personales, hemos visto lo mismo una y otra vez: **la gente no sabe discutir**. Se defiende, se justifica, ataca o se calla... y el amor queda atrapado entre frases que hieren o silencios que enfrían.

Este e-book nació para ayudarte a **discutir mejor**, a que puedas hablar de lo difícil sin destruir lo valioso. No se trata de no pelear nunca, sino de aprender a hacerlo **con propósito y respeto**.

Nos alegra que estés aquí.

Prepárate para reírte un poco de ti mismo, reflexionar mucho y practicar lo necesario.

Con afecto,

Clara Ospina Flórez y Sergio Montoya Chica

Cofundadores de Ideas Útiles para Estar Mejor



INTRODUCCIÓN

Evitar una discusión es como meter la basura debajo de la alfombra: durante un rato todo parece limpio, (pero el mal olor termina saliendo). Además tiene un espacio limitado. ¿Cuánta basura crees que se puede meter debajo de la alfombra?

Discutir **es necesario**, porque es poner sobre la mesa lo que nos divide para poder transformarlo.

La clave está en **cómo** lo hacemos.
Las relaciones que perduran no son las que no discuten, sino las que saben hacerlo **sin herirse**.



En IUPEM usamos desde hace años el modelo **C.E.P.A. – Comunicación Efectiva, Permanente y Afectiva**.

Este ebook es un “hermano menor” de ese modelo: aplica sus principios al terreno más caliente de la convivencia — las discusiones.

Aquí descubrirás:

- Por qué discutir no es sinónimo de pelear.
- Los errores más comunes que agrandan los conflictos.
- Cómo pasar del ataque al diálogo.
- Ejercicios y un test para evaluar tu estilo de discusión.

Y, sobre todo, **cómo usar las peleas para crecer**.

***Si aprendes a discutir bien,
no solo salvarás tus relaciones:
aprenderás a conocerte.***

El problema no es discutir, es cómo lo haces

Algunas personas creen que discutir es gritar; otras, que discutir es convencer. En realidad, **discutir es intentar entender** dos verdades que chocan.

Pero claro, cada quien tiene su propio estilo.

A continuación te presentamos cinco estilos clásicos de “discutidores”. No son diagnósticos; son caricaturas para que te reconozcas (y te rías un poco).



Test rápido:

¿Qué tipo de discutidor eres?



Marca la opción que más se parezca a ti en la mayoría de tus discusiones.

1. El Volcán

Explota rápido, dice lo que siente y después se arrepiente. Le cuesta escuchar porque su prioridad es liberar presión.

2. El Mudo

Calla hasta que el otro se cansa. Piensa que así evita problemas, pero termina acumulando resentimiento.

3. El Sabihondo Estratega

Analiza, espera el momento perfecto... y cuando habla, suelta argumentos como si fuera un fiscal. Gana la razón, pero pierde conexión.

4. El Eco

Repite lo que oye, pero con ironía: "Ah sí, claro, tú siempre tienes razón". Su especialidad es el sarcasmo; su talón de Aquiles, la empatía.

5. El Juez

Dicta sentencias: quién tiene la culpa, quién está mal, quién debería disculparse. Discute desde el púlpito moral, no desde el corazón.

Resultado:

- Si marcaste sobre todo 1 y 4 → tiendes a **reaccionar**.
- Si marcaste 2 → tiendes a **reprimir**.
- Si marcaste 3 o 5 → tiendes a **controlar**.

Ninguno de estos estilos es “malo” en sí, pero todos son ineficaces si se repiten sin conciencia.

“*Discutir bien no es ganar; es lograr que la conversación continúe después del desacuerdo.*”



Mini-ejercicio 1: Reconoce tu patrón

Piensa en tu última gran discusión.

Anota (o imagina) tus respuestas:

- ¿Qué fue lo primero que sentiste?
- ¿Qué dijiste o hiciste inmediatamente?
- ¿Qué hizo la otra persona?
- ¿Qué resultado obtuvieron?

Ahora pregúntate:

¿Qué pasaría si en lugar de reaccionar igual, aplicaras el modelo C.E.P.A.?

- **Comunicación Efectiva:** ¿dije lo que quería decir?
- **Permanente:** ¿dejé la puerta abierta para volver a hablar?
- **Afectiva:** ¿fui cuidadoso con el tono y el momento?

La próxima vez que discutas, antes de responder, recuerda esta fórmula sencilla:

Pausa + Respira + Piensa + Habla.

Parece obvio, pero casi nadie lo hace.

***“La pausa es la frontera entre una
pelea y una conversación”***



Los errores clásicos que apagan cualquier intento de diálogo

Todos creemos que sabemos comunicarnos... hasta que alguien no nos entiende.

Y entonces, en lugar de **revisar cómo hablamos**, señalamos qué tan “difícil” es la otra persona.

Hay errores que **se repiten tanto** en las discusiones que merecen tener nombre propio.

Aquí te mostramos **seis de los más comunes** —los mismos que identificamos en el **método C.E.P.A.**— y cómo transformarlos.



01 **DISTORSIONAR**

Cambiar el sentido de lo que escuchas.

Ejemplo:

“Dijiste que no querías salir, así que entiendo que no te importa nuestra relación.”

👉 **Traducción real:** la persona solo dijo que no quería salir esa noche.

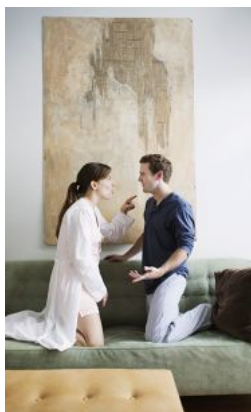
Cómo evitarlo: Pregunta antes de interpretar.

“¿Dijiste que no querías salir hoy o en general no te apetece salir últimamente?”



02 GENERALIZAR

Palabras como siempre, nunca, todos, nadie, son gasolina para cualquier conflicto.



“Siempre llegas tarde.”
“Nunca me escuchas.”

Cambia el **“siempre”**
por **“a veces”**

y el **“nunca”**
por **“me gustaría que...”**

El cambio parece pequeño, pero
abre una puerta donde antes
había un muro.

03 MANIPULAR

usar emociones para dominar la conversación



“Hazlo por mí,
si realmente me quieres.”

La manipulación **destruye** la confianza
más rápido que cualquier grito.

Si necesitas pedir algo, hazlo desde la
claridad, no desde la culpa.



04

SUPONER

“Seguro estás molesto porque no te contesté el mensaje.”

“Ya sé lo que me vas a decir.”

Nadie lee la mente. Ni las madres o padres que han criado a sus hijas o hijos. Puede que tengas un gran conocimiento de la otra persona pero eso no significa que puedas adivinar su pensamiento en momentos concretos.

Pregunta, no adivines.



05

CULPABILIZAR

Buscar un culpable en lugar de
una solución

“Si no hubieras hecho eso,
no estaríamos así.”

**La culpabilización convierte la discusión
en un tribunal.**

**El objetivo no es castigar, sino
comprender.**



06

INTIMIDAR

Imponer miedo o poder.

veces no lo hacemos con gritos, sino con silencios o gestos. Cuando el otro siente miedo, la comunicación se bloquea.

“No se puede discutir y protegerse al mismo tiempo. Si alguien siente miedo, la conversación puede hacerse muy difícil.”

Mini-ejercicio 2:

Traductor C.E.P.A



Convierte frases destructivas en frases constructivas.

Frases Destructivas

Frases Constructivas.

“Siempre haces lo mismo.”

“A veces repites algo que me duele; quisiera contártelo.”

“Nunca me escuchas.”

“Siento que hoy no me estás oyendo; ¿podemos hablar con calma?”

“Haz lo que quieras.”

“Necesito un poco de espacio antes de seguir hablando.”

“Si me quisieras, me entenderías.”

“Esto es importante para mí, ¿puedo explicarte por qué?”

La anatomía de una discusión constructiva

*Discutir constructivamente no significa no enojarse, sino **usar el enojo para mejorar la relación.***

A continuación, te presentamos la ruta de:

5 Pasos para DISCUTIR *sin destruir.*

Paso 1. Enfriar el cuerpo y el tono

Nadie razona bien con el corazón a 120 pulsaciones. **Respira, cambia de postura, bebe agua o di:**

“Dame unos minutos, necesito calmarme para seguir hablando.”

Consejo: si se eleva el tono, baja tú la voz; no hay discusión que sobreviva al silencio sereno.



5 pasos para discutir sin destruir.



Paso 2. Escuchar para entender, no para responder

Escuchar es **más difícil** que hablar porque implica renunciar temporalmente a tener razón.

*"Cuéntame qué entendiste tú."
"Ayúdame a ver lo que yo no estoy viendo."*



Paso 3. Reformular sin sarcasmo

"Lo que entiendo es que te molestó que llegara tarde, no que haya salido."

Reformular no es repetir lo mismo: es demostrar que entendiste.

Evita la ironía; destruye cualquier intento de cercanía.



5 pasos para discutir sin destruir.

Paso 4. Buscar al menos un punto de acuerdo

A veces solo puedes acordar en que ambos están dolidos. Eso basta para empezar a reconstruir.

“Estamos enojados, pero queremos resolverlo.”

“Nos cuesta hablar, pero queremos hacerlo mejor.”



Paso 5. Cerrar con propósito

Termina la conversación con una **idea de mejora:**

“¿Qué podríamos hacer diferente la próxima vez?”

O con una frase afectiva:

“Gracias por quedarte a hablar, aunque haya sido difícil.”

Ejemplo práctico

Antes: “¡Eres imposible! Siempre haces lo mismo.”

Después: “Cuando pasa esto me siento frustrado. Me gustaría que encontremos una manera distinta de manejarlo.”



***La primera frase genera defensa;
la segunda genera reflexión.***

Lo que se aprende después de discutir

Cada discusión deja una huella:

una emocional y otra de aprendizaje.

Si solo miras la primera, sentirás cansancio.

Si atiendes la segunda, crecerás.



Mini-ejercicio 3: Aprender de la última discusión

Completa estas frases:

- Lo que realmente me dolió fue...
- Lo que intentaba decir (aunque no lo logré) era...
- Lo que descubrí sobre mí fue...
- Lo que puedo hacer distinto la próxima vez es...

Haz este ejercicio después de una discusión importante.

Si lo haces en pareja o familia, intercambien sus respuestas en voz alta.

Algo **muy potente** que hemos aprendido en años estudiando las relaciones, es que en nuestro círculo afectivo inmediato, el que hemos elegido y del que nos sentimos parte activa, **el enemigo no es la otra persona**, es el problema, el conflicto, el desencuentro".

No hay que aplastar al otro, hay que trabajar en equipo con el otro para encontrar una forma de acuerdo.

Test CEPA:

Discusión



Marca de 1 a 5 según tu frecuencia en las siguientes conductas.

1 = Nunca | 5 = Siempre

1. Antes de discutir, respiro y me calmo.
2. Escucho realmente lo que la otra persona dice.
3. Evito palabras como “siempre” o “nunca”.
4. Pido aclaraciones cuando no entiendo.
5. Trato de cuidar el tono y las palabras.
6. Acepto la responsabilidad de mis actos, palabras y emociones que hacen parte del problema.
7. Busco que la conversación termine con un acuerdo o aprendizaje.

Interpretación:

30–35 puntos: Eres un comunicador/a constructivo/a.

20–29 puntos: Vas por buen camino; aún puedes mejorar tu paciencia y escucha.

Menos de 20: Te cuesta mantener la calma o la claridad al discutir.
Practica los tips de este ebook.

Cuando ya no se puede hablar sin herirse

Hay momentos en los que las palabras ya no sirven. No porque no haya nada que decir, sino porque ***hay demasiado dolor acumulado.***

Cuando las discusiones se vuelven un bucle de reproches, silencios o amenazas, no estás frente a un problema de comunicación: estás frente a una **relación desgastada.**



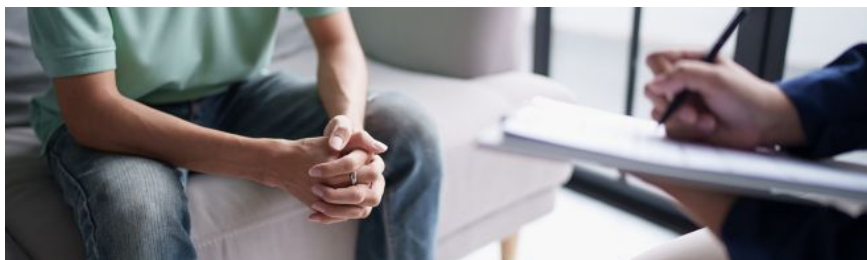
Señales de alerta

- Sientes miedo o ansiedad antes de hablar.
- Cualquier tema termina en una pelea.
- Uno de los dos domina la conversación mediante culpa o intimidación.
- Te disculpas constantemente solo para mantener la paz.
- Has dejado de expresar lo que realmente sientes.



Cuando ya no se puede hablar sin herirse

Si algo de esto ocurre, es momento de buscar ayuda profesional. Hablar con un/a psicólogo/a no es rendirse, es darle oxígeno a la relación.



Cuando ya lo intentaste todo: A veces lo más sano no es discutir mejor, sino detener la discusión.

No todo vínculo puede seguir igual después de tanto desgaste; y eso también puede ser una forma de amor: permitir que cada quien crezca en paz.

“Discutir bien también es
saber cuándo parar.”

Reflexión final

Discutir no es el final de una relación; muchas veces es el principio de una nueva forma de entenderse.

El reto no está en evitar el conflicto, sino en transformar la energía de la discusión en aprendizaje y cercanía.

A lo largo de estas páginas te hemos invitado a mirar tus discusiones con más ternura y menos miedo.

A recordar que toda relación se compone de dos mundos distintos tratando de convivir.

“Discutir también puede ser un acto de amor, si lo haces con respeto y propósito.”



Antes de cerrar este libro, te dejamos tres preguntas para reflexionar:

- ¿Qué aprendes sobre ti cuando discutes?
- ¿Qué cambió en la forma en que escuchas o expresas lo que sientes?
- ¿Qué conversación pendiente merece ser retomada con un tono distinto?

Si estas preguntas te mueven, ya diste el primer paso.

Los siguientes pueden ser acompañarte con los recursos de IUPEM o con un proceso terapéutico que te ayude a comunicarte desde la conciencia y no desde la reacción.

Con afecto,

Clara Ospina Flórez y Sergio Montoya Chica
Cofundadores de Ideas Útiles para Estar Mejor



RECURSOS

que pueden ayudarte

En Ideas Útiles para Estar Mejor (IUPEM) hemos creado tres caminos complementarios para acompañarte:

- **Estar Mejor contigo misma (o)**
- **Estar Mejor en pareja.**
- **Estar Mejor en Familia.**

Cada uno reúne programas, libros y cursos diseñados por profesionales con más de 35 años de experiencia en psicología, comunicación y desarrollo humano.

Estos servicios van desde herramientas gratuitas (como ésta) hasta otras de pago.

Te ofrecemos:

- Cuestionarios
- eBooks
- Podcast.
- Cursos online y presenciales.
- Charlas y talleres (online y presenciales)
- Asesorías personalizadas.
- Libros (en formato digital y físico)
- Contenido formativo en blogs y redes sociales.
- Asistente virtual (estarmejor.ia) entrenado con nuestros libros y experiencia.
- Programa de Afiliación para personas que quieran ganar un dinero extra por comisión vendiendo nuestros cursos (a través de Hotmart).

Si revisas cada uno de los enlaces encontrarás un mundo de recursos que seguramente te ayudarán en alguna de estas áreas.

RECURSOS

que pueden ayudarte

Estar Mejor Contigo Mismo(a)

👉 Entra aquí: [ESTAR MEJOR CONTIGO MISMO\(A\)](#)



Cuando el primer paso es mirarte con honestidad y reconciliarte contigo.

Explora recursos para fortalecer tu autoestima, gestionar tus emociones y reconectarte con tu propósito personal. Encontrarás libros, artículos, videos y reflexiones que te ayudarán a crecer sin culpas y con sentido.

Recomendado para ti si...

- Sientes que repites patrones emocionales que te alejan de tu bienestar.
- Buscas herramientas para mantener la calma y tomar decisiones desde la claridad.
- Quieres desarrollar una autoestima auténtica y sólida.

RECURSOS

que pueden ayudarte

En “Estar Mejor Contigo Mismo(a)” puedes encontrar:

🌟 1. CHATBOT “Estar Mejor AI”



Creado para que puedas hacer tus preguntas a una ia entrenada con más de 15 libros y centenares de artículos que recogen la experiencia de Clara y Sergio.

Haz tus preguntas aquí 🖱️ chat.EstarMejor.ai

Advertencia: Los chatbots bajo ninguna circunstancia, reemplazan la atención presencial de un profesional de la psicología. Su utilidad se circunscribe a temas generales.

Si necesitas ayuda individual, considera pedir una cita online haciendo clic en el siguiente enlace: [CONTACTAR POR WHATSAPP.](#)

🌟 2. eBook Gratuito “Hablando se entiende la gente” (Método C.E.P.A)

Encuétralo aquí 🖱️ [“Hablando se entiende la gente”](#)

La **Comunicación Efectiva, Permanente y Afectiva** (C.E.P.A.) es fundamental para mejorar nuestras relaciones familiares, de pareja y sociales. **Ideal para que puedas entender y ampliar la información de éste eBook.**

RECURSOS

que pueden ayudarte

★ 3. MasterClass: Manejo del Estrés Migratorio

Con esta MásterClass podrás entender y manejar mejor el estrés derivado del proceso de migrar.

Encuétralo aquí 🖱️ **“Máster Manejo del Estrés Migratorio”**

Reunimos nuestra experiencia como migrantes que somos, para ofrecerte de forma clara como manejar las dificultades emocionales que implica el vivir en un lugar diferente a aquel donde naciste.

★ 4. Blog en temas de psicología



Encuentra aquí 🖱️ Artículos para debatir y profundizar



RECURSOS

que pueden ayudarte

★ 5. Libros de crecimiento personal y análisis social

Puedes encontrarlos en formato eBook en Google Play Libros o formato físico en Amazon.

- 👉 **Pescados y Pescadores (Juegos psicológicos que nos amargan la vida)**
- 👉 **Luces y sombras de una MENTALIDAD GANADORA**
- 👉 **11 Ideas Útiles para Estar Mejor.**
- 👉 **Más Ideas Útiles para Estar Mejor**
- 👉 **La Cultura de los Engañados**
- 👉 **Jalipú de Alvupi (Los dioses y demonios del conocimiento)**
- 👉 **Las Increíbles Aventuras de S.E.R.G.I.A. (Implicaciones éticas de la IA)**

REDES SOCIALES SERGIO MONTOYA

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Tik Tok](#)

[LinkedIn](#)

[Youtube](#)

[Bluesky](#)



RECURSOS

que pueden ayudarte

Estar Mejor en Pareja

👉 Descubre más en: [ESTAR MEJOR EN PAREJA](#)



*Cuando el amor necesita diálogo,
comprensión y límites saludables.*

Aquí encontrarás cursos, libros y programas que te ayudarán a comprender la dinámica emocional de la pareja, sanar heridas y fortalecer el vínculo desde la comunicación consciente.

Ideal para ti si...

- Quieres aprender a discutir sin destruir la relación.
- Buscas herramientas para sanar la confianza.
- Deseas reconstruir el vínculo desde el respeto y la empatía.

RECURSOS

que pueden ayudarte

**En “Estar Mejor en Pareja”
puedes encontrar:**

★ 1. RETO GRATUITO

52 semanas para Estar Mejor en Pareja.

Este reto gratuito te ofrece un propósito semanal diseñado para fortalecer tu relación, mejorar la comunicación y disfrutar más juntos.

Encuétralo aquí ➡ [Reto 52 semanas para Estar Mejor en Pareja.](#)



★ 2. Cuestionarios para conocerse mejor.

- **¿Qué grado de dependencia emocional tienes en tu relación de pareja?**

¿Sabías que identificar el nivel de dependencia puede marcar la diferencia entre una relación sana y una llena de altibajos? No solo te ayuda a entender mejor cómo te relacionas, sino que también es clave para fortalecer tu bienestar personal y de pareja.

Averígualo aquí ➡ [Cuestionario Dependencia Emocional en pareja](#)

RECURSOS

que pueden ayudarte

• ¿Qué tan COMPATIBLE eres con tu pareja?

Descubre cuánto encajas con tu pareja de una forma divertida y sin presiones. Este Cuestionario de Compatibilidad es una herramienta para que se conozcan mejor, exploren sus coincidencias y descubran nuevas formas de fortalecer su relación.

Descúbrelo aquí ➡ **¿Qué tan compatible eres con tu pareja?**



★ 3. Libros para aprender a estar en pareja y crear amor duradero

¿Por qué mis relaciones de pareja no terminan de funcionar?

- Consíguelo aquí ➡ **El Arte de la Lejanía y la Cercanía** para aprender a equilibrar la cercanía afectiva con la independencia en tus relaciones
- Consíguelo aquí ➡ **Ni tan CERCA que queme al santo, ni tan LEJOS que no lo alumbre**. Cómo encontrar el equilibrio en las relaciones y establecer límites saludables
- Consíguelo aquí ➡ **15 Ideas Útiles para JODER tu relación de pareja**. 15 errores que destruyen una relación de pareja y cómo evitarlos.

RECURSOS

que pueden ayudarte

★ 4. Cursos

Si batallas con temas de celos, control o desconfianza:

Visita el programa especializado Domina tus Celos, una guía práctica para quien siente o sufre los celos y quiere recuperar la serenidad.

👉 Accede directamente al curso: **Domina tus Celos**

👉 Encuentra aquí **BLOG de Domina tus celos**

★ 5. Mini-Cursos

Curso 1

6 Ideas Útiles para Mejorar tu Comunicación Interpersonal

Curso 2

Comunícate bien de una put...vez

Fortalece tus relación a través de una comunicación auténtica y efectiva.

👉 Consigue el pack de Mini-cursos de Comunicación aquí **SALVA TUS RELACIONES**



REDES SOCIALES ESTAR MEJOR EN PAREJA

Instagram - Facebook - Tik Tok -
Youtube - Bluesky

RECURSOS

que pueden ayudarte

Estar Mejor en Familia

👉 Entra aquí: [FLEXICRIANZA](#)



Cuando tu deseo es acompañar, educar y disfrutar la vida familiar sin perderte a ti.

En Flexicrianza, el proyecto familiar de IUPEM, encontrarás estrategias para criar con amor, humor y coherencia, sin recetas rígidas ni culpas innecesarias.

Ideal para ti si...

- Quieres mejorar la comunicación con tus hijas e hijos.
- Buscas recuperar la conexión familiar sin gritos ni castigos.
- Deseas vivir la maternidad o paternidad con más disfrute y menos culpa.

RECURSOS

que pueden ayudarte

En “Estar Mejor en Familia” puedes encontrar:

★ 1. eBook Gratuito sobre adolescencia

¿Tu adolescente se ha vuelto experto en el “me da igual”?

Descubre aquí 🖱️ [eBook Gratuito: ¿Indiferencia o Protección?](#)

Por qué la pasividad no es flojera... y cómo dejar de discutir por todo.

★ 2. Cursos

¿Te gustaría ser Auténtica y Poderosa?

- Puedes lograrlo aquí 🖱️ ["Auténtica y Poderosa"](#) un llamado a abrazar quién eres con todo tu potencial.

Recomendado para cualquier mujer que anhele dejar atrás sus miedos e inseguridades para enfrentar los retos con confianza y seguridad. Y **muy especialmente para mamás...** que desean que la vida diaria no sea una batalla, dejar de combatir las diferencias y transformarse creando conexiones profundas con su familia. Porque todas merecemos vivir en plenitud en familia.



RECURSOS

que pueden ayudarte

Estrategias de Crianza Respetuosa y Positiva para Fortalecer el Vínculo con tus Hijos e Hijas.

- Descúbrelas aquí 🏷️ [Flexi-Autoridad para Madres y Padres Inspiradores](#)
- Descúbrelas aquí 🏷️ [Cómo Acertar en la Educación de tus Hijas e Hijos.](#)

Dos cursos imprescindibles si te identifica con:

- ¿Te preguntas constantemente si lo estás haciendo bien?
- ¿Has sentido culpa en la crianza de tus hijas e hijos?
- ¿Tienes miedo de no estar educando adecuadamente?
- ¿Has sentido que eres “mala madre” o “mal padre”?
- ¿Quieres que tus hijos sean felices con lo que son y hacen?
- ¿Hay tensiones en tu familia por algunas reglas o acuerdos?

🏷️ 3. Libro ¡Cómo Acertar en la Educación de tus hijas e hijos!

En este libro te presentamos nuestra propuesta de Crianza Flexible (Flexicrianza) 🎉

Consíguelo aquí:

🏷️ [Formato eBook](#)

🏷️ [Formato Físico](#)

REDES SOCIALES FLEXICRIANZA

[Instagram](#) - [Facebook](#) - [Tik Tok](#) -
[LinkedIn](#) - [Youtube](#) - [Bluesky](#)

RECURSOS que pueden ayudarte

🎧 4. Podcast Flexicriando

¿Estás buscando un podcast que te ayude a ser un padre/madre más consciente y participativo? ¡Tenemos la solución perfecta para ti! 🎧

[Youtube](#) - [Spotify](#) - [Apple Podcast](#) - [PODIMO](#) - [Amazon Music](#)
[Deezer](#) - [Youtube Music](#) - [Ivoox](#)

En cualquiera de las modalidades

- **Estar bien contigo mismo (a)**
- **Estar bien en pareja o**
- **Estar bien en familia**

Te ofrecemos **ASESORÍA PERSONALIZADA VIRTUAL**

Si necesitas consulta individual o de pareja,
pide información 📩 [ACÁ](#)



PROGRAMA DE AFILIADOS IUPEM



Con **Afiliados IUPEM** puedes hacerlo:
Compartiendo cursos creados por profesionales
con más de 35 años de experiencia en
psicología, relaciones de pareja, familias y
excelencia personal.

Un proyecto pensando para quienes quieran
trabajar con propósito y hacerlo rentable.
Comisiones altas por cada venta.

**PUEDES VER TODA LA
INFORMACIÓN ACÁ:
PROGRAMA AFILIADOS IUPEM**

Bases bibliográficas del contenido

Watzlawick, P., Beavin, J. & Jackson, D. (1971). Teoría de la comunicación humana.
Obra clásica que muestra que es imposible no comunicarse y que todo comportamiento transmite un mensaje.

Nardone, G. (2003). Más allá del miedo.
Describe cómo los intentos de control y poder generan círculos viciosos en las relaciones.

Rogers, C. (1961). El proceso de convertirse en persona.
Base del enfoque centrado en la persona y del valor de la escucha empática.

Gottman, J. (2015). Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione.
Investigación sobre cómo las parejas exitosas gestionan el conflicto.

Berne, E. (1964). Juegos en los que participamos.
Describe patrones inconscientes de comunicación repetitiva y cómo salir de ellos.

Esther Perel (2018). El dilema de la pareja.
Analiza el equilibrio entre libertad y compromiso en las relaciones modernas.

Brené Brown (2012). El poder de la vulnerabilidad.
Explora cómo la apertura emocional fortalece la conexión humana.

Harriet Lerner (1990). La danza de la ira.
Ofrece claves para transformar la rabia en un diálogo auténtico.

Marshall Rosenberg (2003). Comunicación no violenta.
Propone un modelo de expresión honesta y escucha empática para evitar el conflicto destructivo.

Susan David (2016). Emotional Agility.
Explica cómo reconocer y regular las emociones en conversaciones difíciles.



APRENDER A DISCUTIR *sin destruir*

NOTA LEGAL

Este material se distribuye de forma gratuita con fines educativos y de divulgación.

No puede ser vendido, modificado ni reproducido sin autorización expresa de sus autores.

Las ideas aquí expuestas tienen carácter formativo y no sustituyen la atención psicológica profesional.

© 2025 CLARA OSPINA FLÓREZ Y SERGIO MONTOYA CHICA
IUPEM CONSULTORES ASOCIADOS S.L.
WWW.IUPEM.COM

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.