

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA PAREJA



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

El comportamiento asertivo es definido como una habilidad que permite a la persona manifestar y comunicar libremente, tener una orientación, actitud activa en la vida y actuar valorando las acciones de forma respetable (Fensterheim y Baer, 2008).

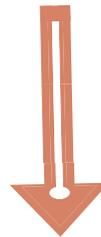
Méndez, Olivares y Ros (2008), proponen la siguiente clasificación de las habilidades sociales:

- Saber expresar opiniones
- Sentimientos
- Peticiones
- Conversaciones
- Derechos

También es importante el entrenamiento en aspectos no verbales como son el adecuado tono de voz, contacto visual, expresión corporal y facial.

En algunas parejas se puede observar que la convivencia con el paso del tiempo se transforma, eso podría generar un distanciamiento y por lo tanto, se afecta la comprensión en la comunicación.

Según Hubbard (2001), existen tres factores importantes para lograr esa comprensión en cualquier relación.



1

El primero es la afinidad, que es la respuesta emocional de afecto o grado de aprecio, acorta la distancia. Si una pareja la tiene es porque comparten un acuerdo sobre la realidad y por lo tanto, son capaces de comunicar esa realidad entre sí.



2

El segundo es la realidad, que significa fundamentalmente un acuerdo, por lo tanto, en la pareja sería compartir una visión de lo que es la realidad, para entender el mundo de la otra persona sin que represente un esfuerzo.



3

El tercero es la comunicación, es el más importante de los tres y para que exista tiene que haber acuerdo y afinidad. La comunicación es un proceso de intercambio de información, en el que alguna de las personas transmite a la otra, algo a través de un canal (la voz o un gesto) esperando que, posteriormente, se produzca una respuesta en un contexto determinado. Es un proceso en dos direcciones, ya que es dinámico y para que sea exitosa ambas personas deben participar.



Cuando la pareja comienza su aventura de generar una relación estos tres factores tienen un grado elevado de manifestación, lo cual hace que sea muy fácil convivir, pero a medida que pasa el tiempo se cree que la relación se mantiene por sí misma, pero no es cierto, una relación de pareja se nutre todos los días con detalles que hagan sentir a la persona que es importante y que se desea estar a su lado.

Ortega (2012), plantea que el vínculo de pareja se constituye en uno de los más importantes que construye la persona en su vida. Tal relevancia implica, la revisión de esquemas personales y la disposición de aprender cosas nuevas. Algunas recomendaciones son:

- Aceptar a la persona tal cual es, en tanto algunos rasgos no atenten contra la dignidad de la otra.
- Mantener apertura constante a la comunicación, en particular, en momentos de crisis.
- Conocerse y valorarse, antes de conocer y valorar a la otra persona.
- Mantener o crear detalles que, de antemano, se sabe producen gratificación en la pareja.
- Respetar compromisos adquiridos.
- Vivenciar experiencias, a través del movimiento de roles.

Invertir tiempo en conocerse, desarrollar actitudes y conductas de tolerancia, respeto y solidaridad, es parte del camino a seguir para la construcción de un vínculo de pareja placentero, dentro en un ambiente de crecimiento mutuo. Dejando atrás orgullos, estéreotipos y promover una comunicación asertiva que vaya más allá del egocentrismo.



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

Es necesario amarse, conocerse y reparar la propia historia de vida, generar una relación desde la consciencia, reconocer los patrones familiares e identificar cuales debo cambiar o mejorar porque causan dolor y que imposibilitan la comunicación asertiva en la relación de pareja.

