TALLER PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN PAREJA



CARRERA DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD LA SALLE

INTRODUCCION

Universidad La Salle, desde la Carrera de Psicología y dentro de su visión de crear un estrecho vínculo con la sociedad boliviana a través de sus actividades de interacción social e investigación ha desarrollado EL TALLER DE COMUNICACIÓN DE PAREJAS.

El presente taller es vivencial e implica un trabajo activo participativo, individual y grupal, que se desarrolla en base a experiencias personales.

La comunicación es la forma principal de mantener el equilibrio en las relaciones. Paradójicamente nos encontramos en la era de la comunicación y las familias se destruyen por que han perdido las habilidades comunicacionales.

La pareja es una institución viva que atraviesa por periodos de desarrollo.Cada etapa de ciclo vital de la pareja, independientemente de la edad, tiene errores de comunicación que varían en intensidad y en frecuencia.

En este taller, mediante las actividades programadas usted podrá identificar los errores de comunicación de pareja, para luego conocer técnicas específicas de afronte y resolución de estas dificultades.

El taller tiene como apoyo un manual programado, en el que se desarrollan las tres dimensiones principales de la comunicación en pareja:

- Dimensión comportamental

- Dimensión cognitiva
- Dimensión afectiva

Así como la comunicación constituye el elemento más importante de una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo.

PROCESOS COMUNICACIONALES EN LA RELACIÓN DE PAREJAS

La comunicación como la forma de hacer un espacio común se la define, también como los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado, la manera en que las personas se comunican es un indicador confiable de su funcionamiento interpersonal.

De todas las relaciones que construimos la relación de pareja es la más significativa, la salud de las mismas depende de cómo y qué comunicamos.

Comunicarnos con claridad es la clave para que la pareja sepa lo que está sucediendo dentro de nosotros. En otras palabras: comunicamos lo aprendido; lo que esperamos de la otra persona; cómo interpretamos lo que hace; la conducta que nos agrada; lo que nos desagrada; cuáles son nuestras intenciones y cuál es la imagen que percibimos de la pareja.

Es necesario además escuchar libremente con eficacia y esto se logra cuando se presta atención; se abandonan los prejuicios sobre contenidos y personas, se interpreta en forma descriptiva y no crítica; se realizan preguntas aclaratorias y se hace saber al otro, que realmente fue escuchado.

Según el terapeuta de familia Paúl Watslawick: "Toda conducta es comunicación y es imposible no comunicarse". Dentro de la comunicación la comunicación no verbal es un factor importante, se dice que comunicamos de forma verbal solamente el 40% y el restante 60% es comunicado mediante la postura corporal,

los gestos, la expresión facial, la inflexión de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras mismas.

Los movimientos o la falta de movimiento, las palabras o el silencio comunican mensajes que se reciben con el consciente o con el inconsciente y se responde de la misma forma. Constantemente estamos comunicando mensajes a los demás quienes a su vez no pueden dejar de responder a estas comunicaciones.

Toda comunicación implica un compromiso y define la relación. Más aun en la relación de pareja. Todas las personas necesitamos mejorar la comunicación con los demás y para este objetivo primero debemos identificar cómo nos comunicamos.

La comunicación se da en tres dimensiones comunicamos mediante nuestras formas de proceder, comunicamos pensamientos, juicios, opiniones y también comunicamos sentimientos. La comunicación desde el enfoque del Taller se en tres dimensiones.

- Dimensión Comportamental
- Dimensión Afectiva
- Dimensión Cognitiva

I. DIMENSIÓN COMPORTAMENTAL

El comportamiento es la manera de conducirse, la manera de proceder frente a las personas y al entorno. Existen diferentes tipos de comportamiento que varían de acuerdo a las circunstancias y situaciones. Los comportamientos pueden ser

conscientes e inconscientes. El comportamiento consciente es el que se realiza luego de un proceso de razonamiento, es decir que existe un tipo de comportamiento que es pensado voluntariamente y que puede controlarse.

El otro tipo de comportamiento es inconsciente y se produce de manera casi automática y de acuerdo a los esquemas mentales, a las percepciones subjetivas y a las necesidades y carencias que una persona tiene. En este tipo de comportamiento la persona no se detiene a pensar o a reflexionar sobre la acción que realiza.

El comportamiento puede ser público o privado. El comportamiento privado, tiene lugar en el hogar o en la soledad. En este caso la persona no está bajo la mirada de otras personas y el comportamiento público se desarrolla frente a otros seres humanos en espacios compartidos con grupos sociales.

La dimensión comportamental se refiere a las conductas y actitudes que se dan en la comunicación de parejas. Desde luego una comunicación abierta, franca y respetuosa es efectiva. A pesar de los problemas del diario vivir la pareja puede enfrentarse a sentimientos heridos de cólera o de frustración y a pesar de todo conservar la cordura.

Cuando la pareja decide acompañarse en la vida, resulta difícil aceptar las creencias, los mitos, las reglas y las normas de la otra persona. Por ejemplo un miembro de la pareja tiene costumbres y hábitos en la alimentación o en los horarios que no coinciden con los hábitos del otro miembro de la pareja. Muchas veces nos sentimos extraños al decir una palabra que pueda consolar al otro y en ocasiones la forma muy emocional de comunicación de los primeros tiempos se pierde, hasta el punto de decir una palabra empática.

A veces resulta difícil escuchar al otro cuando tenemos tantas cosas que hacer o tantos problemas que resolver. La comunicación desde su dimensión comportamental, requiere la decisión consciente de escuchar mostrando interés y preocupación por los sentimientos del otros y mostrarse dispuesto a aceptar al otro en su integridad de persona, sin pretender cambiarlos.

El lenguaje a nivel de significado también es diferente entre hombres y mujeres. En los hombres la comunicación en la pareja se da en forma clara, directa y precisa y puede dar lugar a que la mujer interprete esle comportamiento como una falta de interés. En cambio la mujer da mucha información que podría ser abrumante para el varón.

La comunicación también se ve interferida por requerimientos constantes que afectan la independencia, la integridad y la autonomía de la otra persona.

La comunicación es un espacio común de respeto y aceptación del otro.

En la dimensión comportamental analizaremos las siguientes formas erróneas de comunicarnos:

1. Expectativas
2. Formas de ambiguas de comportamiento

1. Expectativas

Se entiende por expectativa cuando uno de los miembros de la pareja espera y tiene la esperanza de que algo suceda en un acontecimiento significativo o en su día a día.

Cuando espero que mi pareja responda a las expectativas personales que tengo por ejemplo: como hacerme feliz, hacerme sentir bien, pongo en sus manos una responsabilidad que no podrá cumplir, no por falta de voluntad, sino porque somos dos seres distintos, unidos en un mismo destino, pero diferentes. Finalmente no existe poder humano que tenga la capacidad de movilizar mis pensamientos si yo, no decido hacerlo.

Es natural tener expectativas, esperar algo mantiene nuestra motivación, pero otorgar al otro esa responsabilidad es perjudicial para la comunicación.

Es necesario tener metas compartidas, proyectos juntos, pero éstos deben ser claramente definidos y expresados. La comunicación es la clave para no frustrarnos.

ACTIVIDAD N.

EXPECTATIVAS :



Las expectativas se inician con requerimientos y deseos. Hagamos un ejercicio:

Piense un momento e identifique cuales son las cosas que usted insiste en que su pareja haga:

Por la mañana	Por la tarde	Por la noche

Piense un momento e identifique cuales son las cosas que usted insiste en que su pareja no haga:

Por la mañana	Por la tarde	Por la noche

Luego de este ejercicio, identifique si sus requerimientos son realistas o no realistas. Y determine en qué medida sus expectativas son el ingrediente para una lucha de voluntades:

Es mejor no tener expectativas y no esperar del otro porque si no responde como yo espero solamente obtengo frustración. Pero si responde como espero, es para mí como un regalo, ofrecido sin ninguna presión.

2. Formas ambiguas de comportamiento

Es cuando la persona interpreta algún comportamiento según su propia forma de interpretar las conductas y los hechos, sin considerar la opinión del otro. Estas conductas pueden entenderse de diferentes formas y de manera distorsionada.

En ocasiones para obtener lo que deseamos tenemos formas indirectas y ambiguas de comunicación que son el origen de diferentes problemas, pues activan sentimientos ocultos que dañan las relaciones.

Algunas formas que las personas emplean más comúnmente para hacer que sus parejas cooperen, son las siguientes:

a. Culpar y acusar

b. Uso de calificativos

c. Amenazas y advertencias

d.Imposición

e. Absolutismo (discursos y sermones)

f. Comentarios poco claros (de mártir)

g. consejos



a. Culpar y acusar

Culpa al otro es atribuir una responsabilidad de hechos o situaciones a la otra persona sin justificación alguna, desencadenándose así cargas emocionales que pueden ser poco entendibles y confusas para la otra persona.

Culpar al otro destruye la comunicación. La culpa tiene diferente significado para el varón y para la mujer. Cuando ella habla de sus problemas y perturbaciones, él se siente de alguna manera responsable de lo que a ella le sucede. El hombre, muchas veces no entiende la necesidad femenina de compartir sentimientos de enojo con la gente que aman.

Cuando el varón culpa es porque se siente responsable y desea evadir el problema. Necesita tiempo para estar solo.

Cuando se utiliza la culpa y la acusación éstas generan una serie de sentimientos negativos que se van almacenando en la memoria y determinaran actitudes posteriores.

Analizamos los siguientes ejemplos e identificamos sentimientos:

Ejemplos
¿Nunca puedes hacer nada bien? ME SENTI INUTIL
¿El problema contigo es que nunca escuchas? ME SENTI DISCAPACITADA, SENTI RABIA Y DOLOR
¡Tu hijo está mal en el colegio, porque no lo atiendes ¡ ME SENTI DESVALORIZADA POR EL TRABAJO QUE HAGO EN LA CASA.

ACTIVIDAD N. 2

PRACTICA VIVENCIAL DE CULPAR Y ACUSAR



1. IDENTIFIQUE Y ANOTE UNA SITUACION PUNTUAL Y CONCRETA EN LA QUE USTED FUE CULPADA (O)

2. ANOTE CÒMO SE SINTIO EN ESE MOMENTO

3. IDENTIFIQUE Y ANOTE UNA SITUACION PUNTUAL Y CONCRETA EN LA QUE USTED CULPO A SU PAREJA.

4. ANOTE QUE SINTIO AL CULPAR O ACUSAR A SU PAREJA

PRACTICA VIVENCIAL

b. Calificativos

Los adjetivos pueden dañar la estima personal. No solamente los adjetivos malos son dañinos, también los adjetivos, supuestamente buenos, atribuyen roles a las personas que ocasionan acciones o conductas artificiales, con la necesidad de agradar al otro.

La persona que actúa el calificativo que se le da, pierde autenticidad. Es común que en la pareja existan adjetivos que dinamizan la relación, sin embargo debemos cuidar que estos adjetivos no dañen la integridad, la valía ni el concepto personal del otro.

Ejemplos:

¡El día de hoy la temperatura está bajo cero y te pusiste una camisa! ¡Hasta qué punto eres tonto! ¡Vamos... realmente lo que haces es estúpido!

¡Otra vez la comida esta sin sal...! ¡Eres una buena para nada...! ¡Nunca haces bien las cosas...!



ACTIVIDAD N. 3

ELABORE UNA LISTA DE CALIFICATIVOS "CARIÑOSOS" QUE USTED DICE A SU PAREJA Y APUNTE QUE DESEA SIGNIFICAR CON ESE CALIFICATIVO.

CALIFICATIVO	LO QUE DESEO SIGNIFICAR
AMOR...	Que sepa que lo sigo amando

1. IDENTIFIQUE Y ANOTE, LA SITUACION, EL CALIFICATIVO QUE SU PAREJA LE DICE Y APUNTE SU INTERPRETACION PERSONAL

SITUACION	CALIFICATIVO	INTERPRETACION PERSONAL
Llama por teléfono	¡Princesa ¡ qué haces? Estas bien? Vida... llevare un amigo a la casa a almorzar, eres tan buena cocinando.	Agg... solo me trata así cuando desea algo



c. Amenazas

PRACTICA VIVENCIAL DE USAR AMENAZAS

Amenazar es cuando una persona advierte de forma negativa lo que podría pasarle al otro si no cumple lo que su voluntad desea.

ACTIVIDAD N. 4



"Si no me haces caso, me iré"

"si no vas conmigo a esa fiesta, no te quejes que aparezca alguien"

IDENTIFIQUE QUE PODRIA HABER SENTIDO: FRENTE A ESAS AMENAZAS

.....

.....

.....

.....

1. IDENTIFIQUE Y APUNTE UNA SITUACION CONCRETA EN QUE USTED SE SINTIO AMENAZADO (A)

2. APUNTE ¿QUE SINTIÓ?

3. IDENTIFIQUE Y APUNTE UNA SITUACION CONCRETA EN LA USTED AMENAZO

4. APUNTE ¿QUE SINTIÒ?

.....

.....

.....

.....

d. Imposiciones - órdenes

PRACTICA VIVENCIAL

La imposición es una exigencia desmedida con que se trata de obligar al otro a hacer algo. El dar órdenes e imponer son formas de obligar al otro a hacer lo que yo deseo estas conductas dan la impresión de disposiciones jerárquicas que deben ser acatadas por la otra perso[illegible] inferior.

¡Cállate! Interrumpes mi conversación

¡Vístete rápido!

"Apresúrate"

"Te llamé" ¿Qué estas esperando?

"Dame la llave del auto"

¡Hazte cargo de tus hijos!

ACTIVIDAD N. 6

Identifique si en su relación existen este tipo de conductas y escriba la situación concreta.

Identifique y marque el sentimiento que origina en usted, el recibir órdenes o imposiciones.

Discursos y sermones

PRACTICA VIVENCIAL:

Sermones

Consejos y enseñanzas morales destinadas a reñir a una persona o corregir un determinado comportamiento o actitud, especialmente si resultan largos y pesados:

El sermón es común en las parejas y mayormente son las mujeres las que hacen sermones o discusiones a la otra persona interpretando la causa y otros acontecimientos que van con otras cosas que no se relacionan con la situación. En este caso las mujeres son más sentimentales y pueden interpretar de muchas formas como preocupada, triste, agresiva, incrédula.

Mientras los varones son más indiferentes, pocos interesados, pocos curiosos ante el problema. Esto puede provocar malestar emocional en ambas personas.

EJEMPLO DE DISCURSOS Y SERMONES:

¡Nunca me tomas atención! .. siempre estas ocupado y no me contestas las llamadas .. ¡no me avisas a qué hora llegaras y en las noches trato de hablarte o abrazarte y no me dejas...! ¿Qué te pasa, ya no me quieres? ¿Acaso ya no le gusto? Porque no me hablas siempre haces eso... te callas sin decirme nada... ¡dime algo!

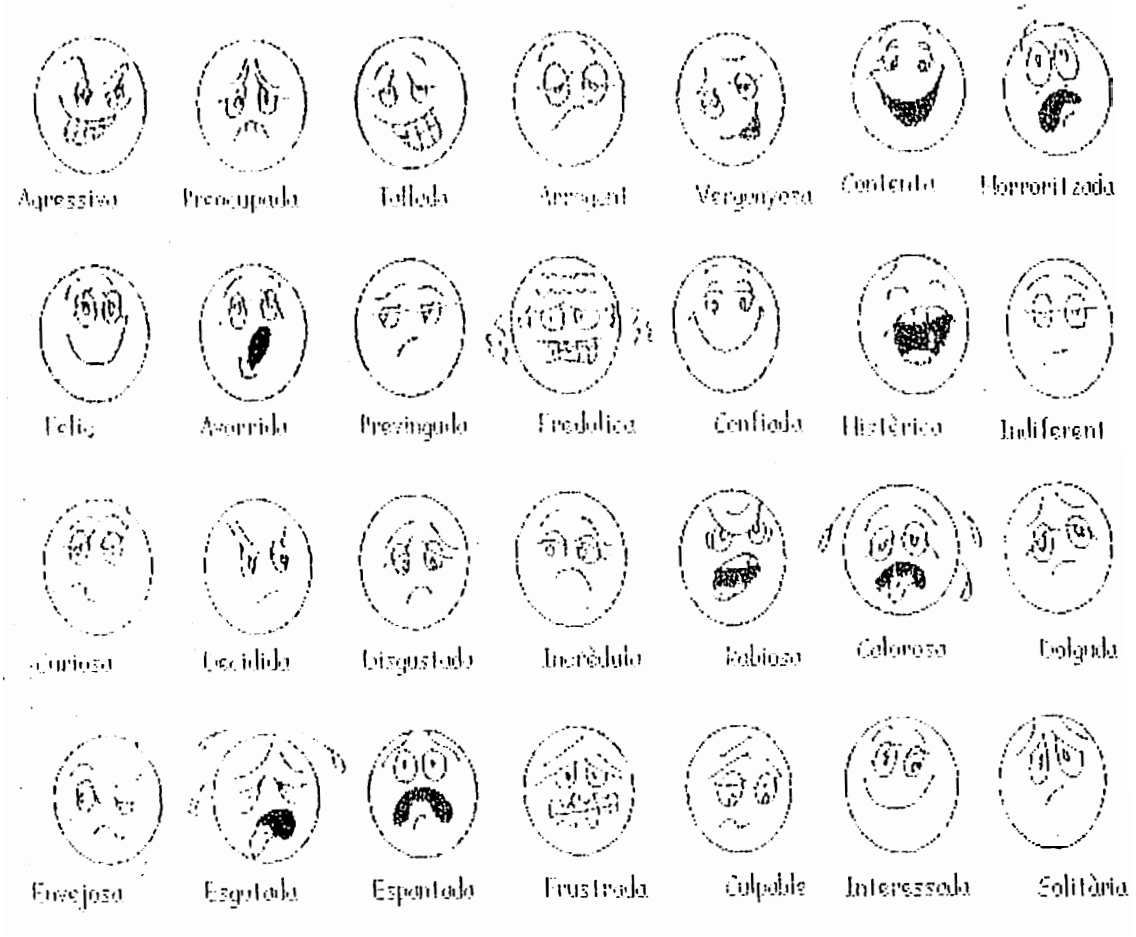
Ejemplo: Cada vez que te hablo no me escuchas y no me haces caso por eso te pasan esas cosas, tengo que sermonearte para que me entiendas.

ACTIVIDAD N.7



PINTE LAS CARITAS CON LOS SENTIMIENTOS QUE PROVOCA EN USTED CUANDO RECIBE DISCURSOS O SERMONES

TALLER DE COMUNICACIÓN PARA PAREJAS



f. advertencias

PRACTICA VIVENCIAL:

Las advertencias son exhortaciones indirectas a la otra persona; se dan para lograr y conseguir algo que la persona necesite.

Advertir es una forma de intimidar. La intimidación en una relación siempre debilita la confianza, aunque utilizando advertencias se logre lo que deseamos, las conductas del otro no son motivadas por amor, sino por sus miedos o necesidades.

EJEMPLO DE ADVERTENCIA

¡Cuidado, no me conoces! ¿Quieres que me enoje? Si no me llamas a hora cuídate de no encontrarme ocupado luego....

¡Sigues siendo una egoísta!, "ya veras, nadie querrá estar contigo y así jamás encontraras otra persona"

¡Tú orgullo puede acabar con nuestra relación!

ACTIVIDAD N. 8



Identifique algunas situaciones y advertencias o amenazas que usted hizo:

SITUACION	AMENAZA O ADVERTENCIA

h. Come victima



PRACTICA VIVENCIAL:

Los comentarios de víctima se presentan cuando un miembro de la pareja se victimiza frente a situaciones que no desea enfrentar. La pareja que adopta el rol de víctima sufre sin justificación. Los comentarios de víctima en ocasiones logran el objetivo propuesto, pero la acción realizada por el otro no es voluntaria. Los comentarios de víctima producen cansancio en la pareja.

EJEMPLO DE MARTIR O VICTIMIZACION

¡Oh! ¿Amor, estoy mal y nadie se ocupa de atenderme?

No te preocupes si no alcanza el dinero para salir, yo no comeré hoy,

¡Tu no me quieres! (llora) ya estoy acostumbrada a tu indiferencia...!

¡hay tanto que hacer, pero no te preocupes, yo puedo sola, toda la vida hago las cosas sin ayuda de nadie...!

ACTIVIDAD N. 9

IDENTIFIQUE SI EN SU RELACION EXISTE ESTE TIPO DE ERROR EN LA COMUNICACIÓN: SI EXISTE ANOTE PUNTUALMENTE LA SITUACION Y COMO SE SINTIO USTED FRENTE A ESTOS COMENTARIOS DE MARTIR O DE VICTIMA

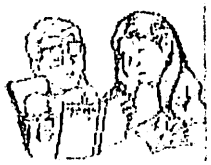
SITUACIÓN

QUE SINTIO USTED

.....

.....

Luego de haber analizado los errores más comunes en el comportamiento de la pareja nos gustaría compartir habilidades comunicacionales para la pareja. No todas darán resultado con cada pareja y no todas se adaptaran a sus personalidades. No obstante lo que se logra de estas habilidades es crear un ambiente de respeto, confianza y comunicación en el cual puede empezar a crecer el espíritu de cooperación.



TECNICAS POSITIVAS DE COMUNICACIÓN EN LA DIMENSION COMPORTAMENTAL

1. **Describa lo que ve o describa el problema:** resulta difícil hacer lo que se debe cuando la gente le dice a uno todo lo que tiene de malo. Es más fácil concentrarse en el problema cuando alguien simplemente se lo describe. Cuando se describe el problema, eso le brinda a la pareja una oportunidad de decirse a sí mismo lo que deben hacer.

2. **Comunique, claramente lo que desea.** Claramente significa comunicar lo que desea considerando el riesgo de no obtener lo que deseo o conociendo que no todo lo que digo, hago o deseo debe ser aprobado y comprendido por el otro.

3. **De información:** La información es mucho más fácil de aceptar que las acusaciones. Cuando se da información a la pareja, por lo común, piensan por si solos que es necesario hacer o decir.

4. **Dígalo con una palabra:** mayormente a los hombres les desagrada escuchar discursos o sermones o largas explicaciones. Para ellos mientras más breve sea el comentario, es mucho mejor.

5. **Escucha activa:** deje lo que está haciendo por un instante y preste atención a lo que su pareja desea comunicar. Recuerde que el escuchar es el mejor regalo que podemos dar a alguien.

6. **Asumir la consecuencia** de los actos y pedir disculpas.

7. **Hable de sus sentimientos:** la pareja tiene el derecho de escuchar los sentimientos de su pareja, así como él o ella debe expresar lo que siente

Al describirse lo que sentimos, podemos ser genuinos sin ser hirientes. Observe, cuando la pareja quiere ayudar, solo habla de sus sentimientos empleando palabras como "yo", o bien, "me siento". Demos de escuchar.

8. **Escriba una nota:** a veces es difícil de decir personalmente lo que uno quiere decir, o lo que siente, una buena manera es decirlo mediante una nota y expresar con cariño lo que sentimos.

ACTIVIDADES:

Escriba algunos ejemplos de su propia vivencia en los que usted podría utilizar una de las técnicas adecuadas de comunicación, para invitar a su pareja a cooperar.

1. Describa

2. Comunique claramente lo que desea

3. De información

4. Dígalo con una palabra

5. Escucha activa

6. Hable de sus sentimientos

7. Haga una nota

La importancia que tiene este punto es clave para tener una buena comunicación en la pareja. La falta de comunicación, en una pareja, puede llegar a ser muy difícil de arreglar y la pareja podría terminar alejándose. Muchas veces las parejas no encuentran la verdadera razón de su malestar y la causa es la falta de comunicación y cooperación entre ellos.

II. DIMENSIÓN COGNITIVA

Cuando los hombres y las mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, el amor tiene entonces la oportunidad de florecer.

Las personas poseen capacidades o habilidades mentales que les permiten razonar y resolver problemas, actuar de forma racional para conseguir objetivos, ver cosas, reconocerlas y dotar de significado a lo que se ve, formar imágenes mentales de las cosas, hablar, comprender el lenguaje de los otros, comunicarse, inventar cosas nuevas, diseñar cosas útiles, crear cosas bellas. La ciencia que estudia cómo se desarrolla todo esto en las personas se llama ciencia cognitiva.

Las cogniciones ejercen una poderosa influencia sobre las emociones y el comportamiento hacia la pareja, algunos interpretan erróneamente las manifestaciones conductuales y fisiológicas, que son naturales.

Las cogniciones de cada miembro de la pareja pueden modificar sus propias cogniciones en lo que respecta a la interacción en la pareja. El pensamiento se estructura en base a esquemas mentales y las cogniciones son la expresión de las formas de pensar de una persona.

Entre los errores de comunicación más comunes en la dimensión cognitiva encontramos:

a. Las presunciones o suposiciones
b. Estereotipos
c. Percepciones erróneas
d. Comparaciones
e. Sarcasmos
f. Consejos

ACTIVIDAD N. 1

a. Presunciones o suposiciones

PRACTICA VIVENCIAL:

Una suposición es adivinar lo que el otro piensa. El riesgo de las presunciones o suposiciones es que la persona que utiliza esta forma de comunicarse incluye mucha subjetividad en su comunicación porque las suposiciones se construyen de acuerdo a su cognición es decir de acuerdo a sus vivencias, a sus creencias, a

Ejemplo:

¿Porque no recogiste tu saco de la limpieza?

- Estaba cerrado

Si seguro que estaba cerrado, supongo que estabas muy ocupado y ni miraste si la limpieza estaba abierta...

IDENTIFIQUE SI EN SU RELACION EXISTEN PRESUNCIONES O SUPOSICIONES

SI FUERA ASI ANOTE LA SITUACION Y LA PRESUNCION

b. Estereotipos

Los estereotipos son formas de pensar que exigen que las personas actúen, hablen o sientan como el otro tiene grabado en su mente. Los estereotipos mentales no respetan al otro como persona. Lo niegan y no aceptan su individualidad y su forma propia de ser.

Cuando la pareja utiliza estereotipos utiliza las palabras, Deberías, nunca, siempre.

- IDENTIFIQUE SI EN SU RELACION EXISTEN ESTERIOTIPOS
- SI FUERA ASI ANOTE LA SITUACION Y LA PRESUNCION

Anote, que siente usted cuando su pareja utiliza estereotipos

c.Percepciones erróneas (profecías)

Son formas equivocadas de ver los eventos, son anticipaciones a lo que aún no ha sucedido. Estas cogniciones incluyen las profecías. Las percepciones erróneas inmovilizan y producen miedo y deseos de venganza en la otra persona.Son formas en las que se expresa la subjetividad, la falta de flexibilidad y la falta de respeto a la individualidad y a las decisiones del conyugue.

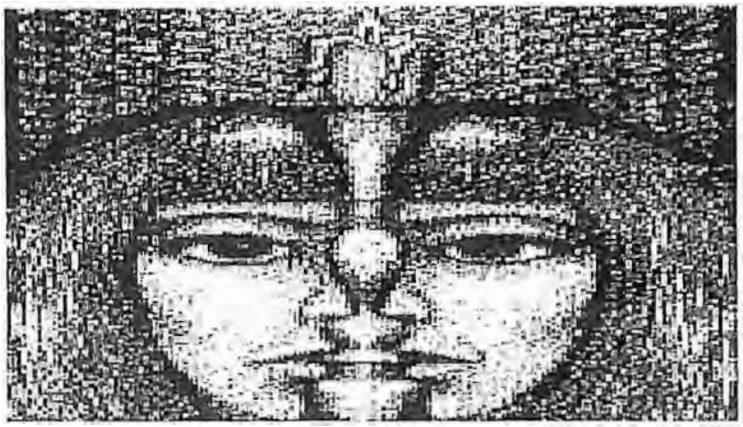
Las percepciones erróneas pueden ocasionar conflictos y distorsiones en el cónyuge.Cuando existen malas interpretaciones o percepciones erróneas se refiere básicamente a que hablamos idiomas diferentes. Para entender lo que el conyugue desea podemos tomar un tiempo para traducir lo que la pareja realmente pretende o quiere decir.

Ejemplos :

Llegaste tarde... seguro no quieres ya salir conmigo.....
Así como vas, nunca llegaras a nada...
No salgas hasta tarde te van a asaltar.....
No comas con tus amigos en la noche te hará daño...
Llegaras tarde....

¡No todo lo que percibimos es lo correcto¡

¿VE UNA CARA O UNA PAREJA BESANDOSE?



Comparaciones

Comparar es una operación mental que brinda información sobre el exterior y organiza el pensamiento, sin embargo comparar una persona con otra es atentar contra la individualidad y unicidad de las personas, cada persona es única diferente y valiosa y tiene maneras distintas de ser y de actuar.

Comparar daña a la misma persona que compara porque incrementa la frustración, además daña la relación porque expresa deseos de inconformidad y niega a la pareja como ser humano.

Ejemplo de comparación:

"¿Por qué no puedes ser como el de antes?" "mi anterior pareja era mucho más atenta conmigo" "¿Por qué no te vistes como tu amigo?, él siempre se ve agradable".
La esposa de Carlos, es muy agradable ella nunca grita como tu....

ACTIVIDAD 2



Compare su propio comportamiento actual con el que tenia al inicio de su relación

COMPORTAMIENTO ACTUAL	COMPORTAMIENTO ANTERIOR

b. Sarcasmo

El sarcasmo es un tipo de expresión que denota desacuerdo, rechazo, enfado, broma, burla o mofa, mesclados en una sola frase hiriente.

Ejemplo de Sarcasmos:

"Oh! Gracias por reprocharme", tu eres siempre muy amable...

" Estuvo muy divertida la fiesta de tu jefe", me diverti como nunca hablando de finanzas

Los consejos no son formas inadecuadas de comunicación pero pueden ocasionar problemas de comunicación por la interpretación diferente que tiene cada conyugue. Existe un lenguaje emocional que es determinado por el género que ocasiona muchas dificultades de comunicación.

En términos generales, (VER ANEXO 1) cuando una mujer ofrece un consejo no solicitado o trata de "ayudar" a un hombre, no tiene idea de hasta qué punto dicha actitud puede resultar crítica y agresiva.

Por naturaleza el varón es práctico y su empatía es cognitiva, es decir que busca soluciones. Muchas veces una mujer sólo quiere compartir sus sentimientos acerca de su vida diaria y no busca un consejo y la pareja, creyendo que le ayuda, la interrumpe con una avalancha de soluciones para sus problemas.

Cuando la mujer da consejos sin que su pareja lo solicite, determina que el varón suponga que ella cree que él no sabe que hacer o que no sabe hacerlo por si solo

El hecho de ofrecerle al hombre un consejo no solicitado equivale a suponer que no sabe qué hacer o que no sabe hacerlo por sí solo.

Ejemplo de consejo:

Deberías hablar con tu madre, explicarle que te otorgue más espacio

Piensa mejor el tema del viaje de trabajo, quizás seria bueno que veas otras opciones

ACTIVIDAD 3:



Escriba aspectos positivos y aspectos negativos de los consejos

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

ANOTE, LAS SITUACIONES EN LAS CUALES USTED DESEARIA UN CONSEJO:

Luego del trabajo vivencial realizado en la dimensión cognitiva, le ofrecemos las siguientes alternativas, que podrían mejorar el nivel de comunicación en pareja.

TECNICAS POSITIVAS DE COMUNICACIÓN COGNITIVA

Definir brevemente que es y dar un ejemplo de la forma errónea con su forma positiva

1. COMPRENSION

Comprender implica un proceso mental por el cual partiendo de ciertos datos que la pareja aporta, el otro conyugue crea una imagen del mensaje. Todas las personas tenemos la necesidad de comprender y formular hipótesis. Aunque nuestra interpretación sea incorrecta debemos interpretar la realidad y comprenderla.

El riesgo es que muchas veces este proceso es inconsciente y puede estar cargado de subjetividad.

Comprender es un proceso activo que consiste en unificar los datos que pueden ser verbales y no verbales. Comprender a la pareja requiere una intencionalidad.

2. EMPATIA

Empatía es la capacidad que las personas tienen de situarse en el lugar del otro, para aceptar la situación, el evento, el hecho o el sentimiento. Aceptar no implica comprender, es decir que aunque no comprendamos o no estemos de acuerdo, nos ubicamos en el lugar del otro, sin tratar de

cambiando.

3. INDEPENCIA

En términos de comunicación psicológica, independencia es la habilidad personal de manejar los sentimientos y las acciones sin depender de la pareja. Es realizar los deseos, respetando a la pareja, pero sin que su apoyo sea vital.

A veces se cree que la pareja es necesaria para enfrentarse a diferentes situaciones o simplemente da confianza la de ser ó de hacer. Dejar que la pareja sea independiente es indicador de madurez. No es necesario excluir a la pareja de nuestros sueños, podemos compartir sueños, gustos y metas y al mismo tiempo ser independientes.

4. LEALTADES

La leallad es un valor que implica hacer aquello con lo que una persona se ha comprometido aun en situaciones adversas.Es un compromiso a defender lo que creemos y en quien creemos. La lealtad nos conduce a una relación profunda.

Establecer una relación de pareja va más allá de obtener beneficios es un compromiso emocional entre dos. La lealtad desarrolla confianza mutua. La leallad se relaciona estrechamente con otros valores como la responsabilidad y honestidad. Ser leal a la pareja implica no divulgar las confidencias, no avergonzar es cooperar.

5. ESTABLECER ACUERDOS

Establecer acuerdos es adaptarse a la relación de pareja, cediendo y

conciliando intereses. Los acuerdos se eslablecen negociando, argumentando y mostrando seguridad.

Los acuerdos se establecen en tiempos de calma y sin prisas. Los acuerdos surgen del dialogo. Luego de haber establecido un acuerdo evitamos ejercer presión psicológica, la pareja es libre y tiene la capacidad de tomar sus propias decisiones.

Establecer acuerdos requiere humildad y ganancia para ambos miembros, es pensar no solamente en nuestros propios interese sino también, en la felicidad de la persona que amas.

III. DIMENSIÓN AFECTIVA

La dimensión afectiva se refiere a todas las emociones y sentimientos que experimentamos. La salud emocional es de vital importancia para lograr la armonía y el equilibrio que se requiere para obtener una adecuada calidad de vida. Existe una relación directa entre ética, valores y salud afectiva.

¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?

Es un estado afectivo de intensidad moderada, pero de duración prolongada.

Toda la comunicación tiene un contenido emocional, tratar de situarnos en el lugar del otro y entender lo que siente ayudara a comprender. Si negamos los sentimientos de la pareja lo que hacemos es repetirles que sus sentimientos y percepciones no son válidos y anulamos la comunicación emocional. La comunicación se torna vacía y superficial.

Más importante que cualquier palabra que podamos decir, son nuestras actitudes, dependerá de ellas el que logremos llegar a la otra persona sin que crea que la

Cuesta aprender a reconocer sentimientos, sin embargo comentarios de comprensión y aceptación de sentimientos, (sin caer en las preguntas ni en los consejos), brindan apoyo y consuelo y dejan a la otra persona libre para enfrentar sus propios problemas y resolverlos.

Aunque parezca increíble muchas parejas viven ignorando los sentimientos del otro. El hecho de que aceptemos los sentimientos de la otra persona no nos torna permisivos o débiles, tampoco significa que estamos perdiendo territorio; por el contrario cuando la persona se siente aceptada, en su integridad, incluidos los sentimientos negativos que tendría, acepta de mejor manera las situaciones difíciles

Los errores de comunicación más comunes en la dimensión afectiva son los

Las formas negativas, más comunes, de afrontar los sentimientos de la pareja son las siguientes:



1. Modos negativos de expresar afectos
2. Negación de sentimientos
3. No escuchar al otro
4. Invasión con preguntas
5. Defensa de la otra persona
6. Compasión
7. Posesión
8. Incertidumbre
9. Secretos
10. Falta de respeto a la privacidad
11. Choque de intereses
12. Desconfianza
13. Agresión
14. Dependencia

1. Modos negativos de expresar afectos

Se refiere a los diversos comportamientos que puede presentar la pareja, respecto a su relación, las cuales pueden ser expresados a través de irrespeto, falta de confianza, infidelidad. Etc. Los cuales pueden llevar al divorcio o terminar la relación.

Los hombres discuten por el derecho a ser libres, mientras que las mujeres lo hacen por el derecho a sentirse fastidiadas. Los hombres quieren espacio

Ejemplo: La esposa llega tarde a casa a causa del trabajo. El esposa confunde y piensa que ella le está siendo infiel lo expresa de manera negativa, lo cual no hay .

8. *Negación de sentimientos*

Al negar los sentimientos una persona no puede expresar los mismos, lo cual dificulta opinar lo que uno siente o piensa.

Irónicamente, el acto mismo de evitar nuestras emociones negativas les da el poder de controlar nuestras vidas.

La mayoría de las discusiones que degeneran cuando un hombre comienza a invalidar los sentimientos y ella le responde en forma desaprobatoria .

9. *No escuchar al otro*

Si no sabemos escuchar a la otra persona brindaremos aspectos negativos no generaremos una buena comunicación por lo que no generaremos respeto, interés ni mucho menos atención.

La manera más común en que las mujeres inadvertidamente comienzan las discusiones es no siendo directas cuando comparten sus sentimientos.

10. *Invasión con Preguntas*

Se trata de interrumpir, entrar por la fuerza u ocupar irregularmente un lugar. También se refiere a aquello que entra y se propaga en un lugar o medio, al ingreso injustificado en funciones ajenas o, dicho de un sentimiento, a apoderarse de alguien.

Ejemplo: ¿Dónde estabas? ¿Estas son horas de llegar? ¿Qué piensas que tengo todo el tiempo para esperarte? ¿Por qué solo piensas en ti?

---

11. *Defensa de la otra persona*

Consiste en ponerse en el lugar del otro para proteger tanto la opinión como sus derechos de la otra persona.

Ejemplo: sugiero que tu opinión es correcta, las cuales podemos implementar algo más.

12. *Compasión*

La compasión es un sentimiento humano que se manifiesta a partir del sufrimiento de otro ser. Más intensa que la empatía, la compasión describe el entendimiento del estado emocional de otro, y es con frecuencia combinada con un deseo de aliviar o reducir su sufrimiento.

Ejemplo: Me da pena terminar con él, mejor seguiré a su lado por un tiempo más.

13. Posesión

Estado emotivo ansioso que padece una persona y que se caracteriza por el miedo ante la posibilidad de perder lo que se posee-tiene, o se considera que se tiene-posee, o se debiera tener-poseer.

Ejemplo: eres mío/a y de nadie mas

14. Incertidumbre

Actitud que nos permite ser cautos y evitar engaños en nuestras relaciones sociales. Sin embargo, en algunas ocasiones, ésta puede ser excesiva e impedir que nos acerquemos a los demás por miedo a ser traicionados o a

experimentar un rechazo o abuso, lo que hace vivir con estrés y ansiedad al desconfiado, siempre atento y preocupado ante una posible señal de traición, rechazo o abuso por parte de los demás.

Incertidumbre: Falta de conocimiento seguro o fiable sobre una cosa, especialmente cuando crea inquietud en alguien.

> Ejemplo: Me dijeron que lo vieron con su ex....? ¿Será que se están viendo y piensan volver?

15. Secretos

Un secreto es una información que se ha decidido no revelar a uno, a muchos, o nadie. Van relacionados con la deshonestidad o la mentira, no todos los

> Ejemplo: Compras que hicimos y no queremos que el otro se entere, esa torta cuya receta no fue totalmente nuestra.

16. Falta de respeto a la privacidad

La privacidad puede ser definida como el ámbito de la vida personal de un individuo que se desarrolla en un espacio reservado y debe mantenerse confidencial.

La falta de respeto a la privacidad nos ahoga y no deja que se cree la confianza en una relación, es no dar su espacio a nuestra pareja.

17. Choque de intereses

Situaciones en las que el juicio del individuo -concerniente a su interés primario- y la integridad de una acción, tiende a estar indebidamente

influenciado por un interés secundario, de tipo generalmente económico o personal.

Ejemplo: Sabes yo quiero ir al cine y si no me voy a molestar mucho contigo.

18. Ignorar o no comprender las emociones del otro

Se refiere a conductas implicadas a evadir las inquietudes que expresa otra persona frente a ti.

Ejemplo: Juana le comenta a Jorge que se siente triste, por haber perdido el trabajo. Y Jorge se hace el desentendido no la toma atención ni la escucha.

19. Desconfianza

Es la falta de seguridad en el comportamiento de algo o de alguien provoca un sentimiento negativo de miedo, falta de firmeza o inseguridad ante un futuro

Ejemplo: Llamar varias veces al día para averiguar que está haciendo el otro, controlar su tiempo o sus actividades cotidianas, romper o destruir algún bien personal del otro intencionalmente, tratar de cambiar el modo de vestir del otro.

20. Agresión

La violencia de pareja es un conjunto complejo de distintos tipos de comportamientos violentos, actitudes, sentimientos, prácticas, vivencias y estilos de relación entre los miembros de una pareja íntima, que produce daño

Ejemplo:Llamar varias veces al día para averiguar que está haciendo el otro, controlar su tiempo o sus actividades cotidianas, romper o destruir algún bien personal del otro intencionalmente, tratar de cambiar el modo de vestir del otro.

21. Dependencia

la persona elegida y con un intenso temor a ser abandonadas.

La dependencia puede ser afectiva o económica, se caracteriza por la falta de autonomía en diferentes aspectos de la vida cotidiana, se anula

la iniciativa y se presentan dificultades para tomar decisiones. En casos extremos prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro.

El hecho de convertir a un hombre en la única fuente de amor y apoyo lo hace sentirse demasiado presionado.

Ejemplo: Rechazo de un trabajo en el exterior, por estar con la pareja en mi ciudad.

ACTIVIDAD



PRACTICA VIVENCIAL:

ESCRIBA QUE SENTIRIA USTED SI LE HICIERAN LOS SIGUIENTES COMENTARIOS:

COMENTARIO	Forma errónea de afrontar el sentimiento	¿Qué sentiría usted?
Te estaba esperando para comer, pero como no llegaste tuve que comer sol.	Modos negativos de expresar afectos	
No estoy celoso, son imaginación tuyas.	Negación de sentimientos	

No me importa lo que pienses, haz lo que quieres.	No escuchar al otro	
Siempre tengo que estar diciéndote las cosas porque no haces las cosas por ti solo.	Sermón y respuesta filosófica	
Deberías aprender a vestir mejor, a arreglarte más.	Consejos	
¿Con quién estabas que no me contestabas el celular? ¿Por qué no me respondes?	Invasión con preguntas	
Ella no tiene la culpa de que tu no puedas hacer las	Defensa a la otra persona	

cosas bien.		
Pobrecito sé que siempre necesitará mis consejos.	Compasión	
Tú me perteneces y no puedes dejarme	Posesión	
Dónde estabas anoche. Sera que me estas engañando.	Desconfianza e incertidumbre	
Si se entera que salí con sus amigos se va a molestar mucho, así que no le digo nada.	Secretos	
Quiero que me	Falta de respeto a la	

cena no sé si ir.				
7. Mi cita estuvo pésima no salió como lo planee.				
8. Porque nunca tomas en cuenta mis opiniones.				
9. Estuve enferma/o todo el fin de semana y él ni siquiera me llamo.				
10. Hoy no me da ganas de salir contigo, prefiero salir con mis amigos(as).				
11. Hoy le compre un obsequio a mi pareja y no le gusto.				
12. No sé cómo pedirle perdón a mi pareja porque mal interprete las cosas.				
13. Pienso que está conmigo por lastima.				
14. Creo que mi pareja no quiere nada serio conmigo.				

	Dependencia	
COMENTARIO	TAREA 1: IDENTIFICAR EL SENTIMIENTO	TAREA 2: UTILIZAR UNA TECNICA POSITIVA PARA ENFRENTAR SENTIMIENTOS
1 Mi pareja me hizo quedar en ridículo frente a mis amigos.		
2. A veces tengo ganas de golpearte.		
3. Solo porque que me atrase unos cinco minutos se enojo conmigo.		
4. Eres un estúpido/a, nunca te das cuenta de lo que haces.		
5. No tengo que darte explicaciones de lo que hago.		
6. Los papas de mi pareja me invitaron a una		

des la contraseña de tu facebook para saber quiénes te escriben.	privacidad	
Necesito que vengas por mí a las cinco no me importa lo que estés haciendo.	Choque de intereses	
Estoy triste ella ni siquiera me llama.	Ignorar las emociones del otro	
No quiero que vengas por mi hoy. ¿Porque?	Desconfianza	
Ya me canse de verte con el mismo estilo todos los días.	Agresión	

ocupada(o).		
Soy la mejor persona que pudiste encontrar.		
Solo pido disculpas a quien se lo mereces.		



ACTIVIDAD N° 4

PRACTICA VIVENCIAL

PARA IDENTIFICAR EMOCIONES

Un síntoma es un mensaje no verbal que significa: no soy yo quien quiere o no quiere hacer esto, sino algo fuera de mi control, por ejemplo, mis nervios, mi enfermedad, mi ansiedad, mi mala vista, el alcohol, la educación que he recibido, el gobierno o mi esposo.

Un ejemplo perfecto de síntoma es cuando tanto la mujer como el hombre en vez de decir: "no quiero hacer el amor esta noche" se inventan un síntoma para excusarse; me duele la cabeza, tengo sueño etc. Con el agravante de que si esto se hace con frecuencia además de crear heridas que se acumulan; la treta se vuelve perfecta cuando la persona se convence a sí misma que se encuentra a merced de fuerzas que están más allá de su control y se libera así de la censura por parte de los "otros significativos" y del remordimiento de su propia conciencia; creándose verdaderas enfermedades psicosomática.

Las mentiras piadosas

ACTIVIDAD N° 3



PRACTICA VIVENCIAL:

NO ESCUCHAR AL OTRO (Extinción)

Si no sabemos escuchar a la otra persona brindaremos aspectos negativos no generaremos una buena comunicación por lo que no generaremos respeto, interés ni mucho menos atención.

La mayor queja de las mujeres respecto a las relaciones con sus parejas es la siguiente, no me siento escuchada.... sin embargo también será importante interpretar correctamente cuando un hombre no habla.

Se trata básicamente de que hombre y mujer, en ocasiones hablan diferentes idiomas, las mujeres expresan con mucho adorno sus sentimientos

Hablando diferentes idiomas

SITUACIÓN	INTERPRETACIÓN DEL VARON	INTERPRETACIÓN DE LA MUJER
Haz lo que te dé la gana.		
Me alegra que te este yendo bien en todo.		
Soy celoso/a porque te quiero.		
Hoy quiero salir con mis amigas(os).		
Hablamos luego estoy		

MODO DE EXPRESAR SENTIMIENTOS

¿Cómo enfrentarse a los sentimientos?

TODOS necesitamos que nuestros sentimientos sean aceptados y respetados. Algunas técnicas para aceptar los sentimientos, sin dañar a la otra persona son:

1. ROMPER EL IDEAL ELUSIVO: ACEPTAR AL OTRO TAL COMO ES: actitud de asentir, decir sí al otro tal como es, nos ayuda a relacionarnos mejor.

2. EMPATIA: SITUARSE EN EL LUGAR DEL OTRO Y TRATAR DE ENTENDER LO QUE SIENTE: es ponerse en los zapatos del otro para poder comprender

IDENTIFICAR DESEOS MEDIANTE LOS SINTOMAS

CONVERSAR EN TIEMPOS PROPICIOS ACLARANDO LOS SINTOMAS

2. DAR UN NOMBRE AL SENTIMIENTO: "Eso me parece muy alemorizante, puede ser miedo..."

Todos los sentimientos pueden aceptarse, aunque deben evitarse acciones que pueden ser peligrosas para otros: "Veo que estás enojado con tu jefe, me parece que podrías conversar sin llegar a los golpes"

CONCLUSION

Ahora que usted conoce más acerca de cómo identificar los sentimientos de la otra persona y los suyos, podrá mejorar la comunicación en relación de pareja.

Creo que todos tenemos la urgente y necesaria necesidad de comunicarnos con los demás en un verdadero diálogo y que no es por maldad que se recurre vez, tras vez a la mentira piadosa o a no decir toda la verdad de una cuestión. La cuestión es que tenemos miedo de ser personas íntegras porque tememos que dejen de amarnos o que nos rechacen y aunque resulte paradójico; en la medida que somos más auténticos más nos aman y admiran los demás.

Observo la sorpresa que le causa a algunas personas el descubrir, cuando exploran su vida; que la razón de su "disfunción sexual" es un camino de "mentiras piadosas" de ocultar sensaciones a la pareja y por la razón justificada de: la pobre ¿cómo le voy a decir esa verdad? La persona al tener pena, trata de rescatar su pareja; en vez de permitir que la misma gane mérito y madure asumiendo la verdad que le lastima.

Así como un hombre se siente realizado al descubrir los detalles intrincados en la solución de un problema, una mujer se siente realizada al hablar de los detalles de sus propios problemas.

Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se siente estimulados...

Las mujeres se sienten estimuladas y fuertes cuando se sienten apreciadas...

Para un hombre, no ser necesitado es una muerte lenta.

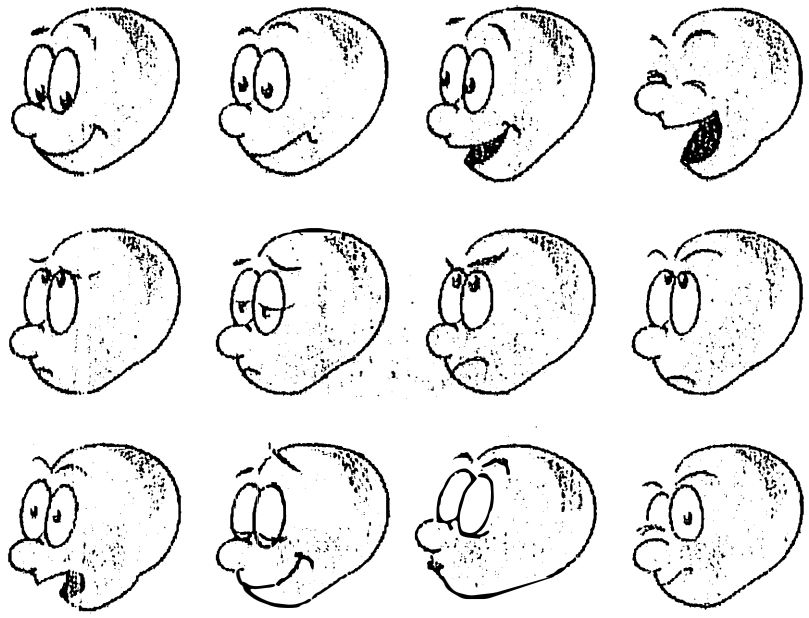
El mayor obstáculo para unas relaciones humanas funcionales es: "la suposición de que si tú me amas me adivinas" y sin embargo la queja más frecuente de cada miembro de la pareja es: "yo no sé lo que piensa" o "no me dijo lo que siente".

PARA AFRONTAR LOS SENTIMIENTOS DEL OTRO PROPONEMOS LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS

Estas son técnicas las cuales las puede utilizar no solo con su sino también con sus amigos o familiares. Así podrá logran ambientes de confianza, respeto, atención, privacidad y sobre todo amor.

EVALUACION DEL TALLER:

Por favor marque las expresiones más parecidas al estado de ánimo que suscito el taller de comunicación en parejas.



La Dra. LouaneBizantine, de la Universidad de California, afirma que hay juegos por sexo, en diferentes culturas, aunque lo determinado culturalmente se plasma en los circuitos cerebrales. Existe dismorfismo en el cerebro y diferencias entre cerebro femenino y cerebro masculino, desde incluso antes de nacer. Afirma que sus cerebros son notablemente diferentes en estructura y funcionamiento. "Toda conducta procede del cerebro y todo cambio origina circuitos en las células del cerebro" (Redes, 2008)

Hombres y mujeres salen el útero materno con algunas tendencias e inclinaciones innatas, con ciertas dotes naturales (Calvo, 2007)

MarianeLegato (citado en Calvo, 2007) afirma que desde que estamos en el útero materno recibimos información a través de un cerebro femenino o masculino, con una composición química, anatomía, riego sanguíneo y metabolismo muy distintos. Los propios sistemas que utilizamos para producir ideas y emociones, formar recuerdos, conceptualizar e interiorizar experiencias y resolver problemas son distintos.



Fuente: neuroyciencia.blogspot...

Las investigaciones, basadas en la tecnología de imágenes muestran que ambos cerebros (femenino y masculino) son compatibles y afines y que comparten el 99% de similitudes, cumplen los mismos objetivos, pero que utilizan circuitos distintos. Además cada cerebro (femenino y masculino) está influenciado por diferentes tipos de hormonas.

Rubia (citado en Calvo, 2007) señala "cada vez resulta más evidente que las hormonas, distintas en el hombre y en la mujer, al interaccionar con receptores que existen para ellas en el cerebro son causantes de las diferencias" las mujeres sufren grandes variaciones en los niveles de estrógenos y progesterona a través del ciclo menstrual. Los hombres experimentan cambios en el nivel de testosterona durante las estaciones del año y durante el curso del día. Rubia sostiene que en ambos sexos los cambios hormonales están directamente asociados con previsibles cambios en las funciones cognitivas, en sus aptitudes y en sus actitudes.

Las variaciones estructurales y funcionales básicas de ambos cerebros constituyen el fundamento de muchas diferencias cotidianas en el comportamiento y experiencias de vida de hombres y mujeres que influyen en la convivencia, en el trabajo, en las diversiones, en la forma de afrontar los problemas, y la forma de vivir dentro de una familia.

Estas diferencias van más allá de los constructos de género, o de los roles tradicionalmente atribuidos a hombres y mujeres, estas diferencias son innatas. Christina HoffSommers (citada en Calvo, 2007) dice que estas diferencias son como el hardware y no son un software impuesto por la sociedad.

La realidad es que somos diferentes. El empuño por negar las diferencias colorea nuestras relaciones de conflictos, tensiones y frustraciones. "El cerebro femenino y el cerebro masculino habitan en dos realidades emocionalmente diferentes" (L.Brizanline, entrevistada en Redes, 2009)

En la adolescencia, cuando las emociones se encuentran a flor de piel, la amígdala se encuentra en plena efervescencia y el corlex prefrontal no está maduro, y es incapaz de asumir el inmenso trabajo de impulsos emocionados por la amígdala, todo este torrente emocional también existen diferencias entre varón y

mujer. Por ejemplo, el adolescente varón, arregla sus problemas peleando y la adolescente; hace comentarios malintencionados o se enoja.

A medida que el adolescente "madura", la corteza puede escoger cual conducta activar, pero la forma de abordar los problemas de la vida continua siendo diferente entre varón y mujer.

Aunque existen excepciones, las investigaciones demuestran las siguientes características del género en el cerebro, que deben motivarnos a reflexionar sobre nuestra práctica educativa.

Las características diferenciales en habilidades no se deben confundir con superioridad de uno u otro sexo. Existen diferencias entre personas del mismo sexo y también existen diferencias determinadas por el contexto. También debemos señalar que estas diferencias dependen del ciclo evolutivo de desarrollo

DIFERENCIAS COGNITIVAS: ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES ENTRE VARON Y MUJER

CEREBRO DE VARÒN	CEREBRO DE MUJER
Cerebro de mayor tamaño	Cerebro 15% más pequeño que del varón
	Células cerebrales agrupadas con mayor densidad
Tiene más acentuada la lateralización de funciones.	Mayor densidad de cuerpo calloso
Utilizan las neuronas solo del hemisferio izquierdo cuando leen	Utilizan neuronas de ambos hemisferios cuando leen, hablan o recitan un poema
Desarrollo verbal más tardío	Desarrollo verbal temprano, lenguaje

	oral más fluido, mayor corrección gramatical y mayor vocabulario
Capacidades practicas : destacan en capacidades viso espaciales, mayor destreza en tareas mecánicas y mejores habilidades numéricas	Capacidades prácticas: mayor destreza manual, ensamblaje de componentes miniaturizados, mecanografía etc.
Superiores en velocidad y coordinación de movimientos corporales más gruesos	Superiores en coordinación fina y destreza manual.
Mayor facilidad en tareas que exigen interés focalizado (matemáticas)	Facilidad para atender a varias tareas
Proclives a la acción	Tendencia a hablar
Su cerebro madura entre los 20 y 25 años	Su cerebro madura entre los 16 y 17 años
Cuerpo Calloso 10% más delgado	Cuerpo calloso 10 % más grueso que el del varón
"Los hombres nunca recuerdan" La facilidad del hombre para olvidar experiencias desagradables, hace que sea más atrevido, desinhibido y valiente, en situaciones peligrosas	"las mujeres siempre recuerdan" La dificultad de olvidar hace que las mujeres tengan más resentimiento y falta de perdón.
30% menos de conexiones entre hemisferios.	
Cerebro masculino más especializado	Lateralización de funciones más acentuada.
Pragmático: busca soluciones.	Emocional: empático.
Una tarea a la vez	Simultanear tareas y pensamientos. Varias tareas a la vez.
Pensamiento lineal masculino, paso a paso. Pensamiento más lógico. Puede	Pensamiento contextual femenino (integran más detalles del mundo que

abstraerse de la realidad y centrarse en un asunto.	les rodea) Pensamiento en redes de factores interrelacionados. Pensamiento más intuitivo.
Leen mejor los mapas.	Leen mejor los gestos
Mayor interés por estímulos visuales en varones.	Capacidades sensoriales mayores, más sensibilidad al tacto y al dolor, mayor discriminación auditiva y localización de los sonidos. Sentido del olfato más desarrollado.

DIFERENCIAS DE PERSONALIDAD

VARON	MUJER
Prefieren competir, aspiraciones de logro exageradas que lo exponen más al stress	Prefieren cooperar
Proclive a la acción	Tendencia a hablar
	Mas variable, más temperamental debido a sus hormonas
Tendencia a asumir riesgos	Se estresa con el riesgo. A medida que crece, asume menos riesgos.
Tienden a buscar soluciones	Mejor escucha activa y empatía
Mas zonas cerebrales encargadas de la sexualidad y la agresión	Más zonas encargadas de sentir gratificación al ser sexualmente atractiva para los hombres.
Hombres agresivos	Mujeres diplomáticas.
Individualismo masculino, hombres competitivos e insociables	Empatía femenina, mujeres colaboradoras y sociales.
Se distancian cuando tienen	Mayor expresión de cordialidad y

problemas	expresión de emociones
Silencio frente a los problemas	Comparte sus problemas y sus angustias Necesita contarlos, explicarlos una y otra vez.
Tendencia a proveer y mantener "a la prole"	Mayor dependencia, más intensa orientación social
Menor tendencia a buscar ayuda: el hombre percibe el mundo como adverso, donde tiene que adquirir madurez siendo independiente y afrontando el stress mediante el poder y el control y no revelando sus vulnerabilidades.	Busca personas en quien confiar, tiene redes de apoyo social mayores que los hombres.
Relaciones de apoyo se centran en compartir actividades y experiencias	Comunican y comparten sus emociones con las relaciones que consideran intimas.
	Tendencia a la conducta afiliativa
Niveles más altos de dominancia y asertividad	Mayor inestabilidad emocional: mayor tendencia a neurosis, ansiedad y depresión

Fuente: Elaboración propia, extraída de varias investigaciones

En su concepto tradicional, la personalidad incluye el temperamento y el carácter, se comprende como el conjunto de hábitos integrados y componentes aprendidos que se forman en el transcurso de la cultura, de las relaciones familiares, de pertenencia a un determinado grupo social y de respuestas a un tiempo histórico.

- Factores biológicos básicos que incluyen la herencia y otras características íntimamente ligadas a la infraestructura neurológica.
- Factores bioambientales que tienen que ver con la formación de sistemas funcionales neuropsicológicos durante el desarrollo temprano, que son los responsables de la adquisición de las habilidades cognitivas básicas.
- Factores ambientales que se refieren a la peculiar forma de aprendizaje que se deriva de la interacción individuo-entorno y que incluyen la adquisición de conductas mediante las diversas formas de educación y de condicionamiento

Las diferencias de personalidad que analizamos en el siguiente cuadro, responden a varias determinantes, y no son un común denominador en todos, pudiendo existir excepciones.

De toda esta comparación podemos distinguir aspectos importantes. Ignorar estas diferencias es acentuarlas.

MariaNela Paniagua Gonzales

ÍNDICE

Procesos comunicacionales en la relación de parejas.....pág.2

El taller de comunicación de parejas.....pág.2

Introducción.....pág.2

Dimensión comportamental.....pág.4

Actividad I.....pág.6

Actividad II.....pág.9

Actividad III.....pág.11

Actividad IV.....pág.12

Actividad V.....pág.13

Actividad VI.....pág.15

Actividad VII.....pág.17

Actividad VIII.....pág.19

Actividad IX.....pág.20

Dimensión cognitiva.....pág.25

Actividad I.....pág.26

Actividad II.....pág.29

Actividad III.....pág.30

Dimensión afectiva.....pág.33

Actividad I..... pág.39

Actividad II.....pág.44

Actividad III.....pág.45

Actividad IV.....pág.46

Diferencias cognitivas: estructurales y funcionales entre varón y mujer.....pág.52

Diferencias de personalidad.....pág.53

ANEXOS:

EL GÉNERO EN EL CEREBRO

Todos los seres humanos iniciamos nuestro ciclo vital con un sexo determinado por los cromosomas, sin embargo el cerebro es básicamente femenino hasta la 8 semana en la que desde los pequeños testículos del embrión, se produce un baño de testosterona que inunda el cerebro masculino. A partir de ese momento los circuitos cerebrales son masculinos o femeninos, por supuesto que existen diferencias genéticas atribuidas al pequeño cromosoma y.

A nivel hormonal, entre los 6 y los 9 meses, existe una especie de pubertad infantil etapa en la cual, el cerebro del varón se inunda nuevamente de testosterona. Hasta los 24 meses los ovarios de la mujer envían estrógeno al cerebro. Estos eventos hormonales van a influenciar en la conducta de niño y niña. En la infancia veremos que el juego del varón es más activo y el juego de la mujer es simbólico; y si el niño simboliza lo hace como peleador, héroe y rescatador. La mujer juega a ser cuidadora. Y es que el juego por género no es un constructo social, diferentes investigaciones prueban esta aseveración.

BIBLIOGRAFIA

PANIAGUA M.N. (2012) Neuropedagogia, Edit. La Salle, La Paz Bolivia.

GRAY, J. () Los Hombres son de Venus, las mujeres son de Marte

WEBGRAFIA

http://www.definicionabc.com/tecnologia/orden.php#ixzz2hzsS8iR6

http://sonpareja.com/consejos-para-establecer-pactos/#ixzz2jv4hAVZm