



Guía práctica gratuita

Comunicación de pareja

por **Emiliana Simionescu**

Psicóloga sanitaria · ER Psicología Sanitaria



La mayoría de las tensiones de pareja no vienen de no quererse, sino de no saber cómo decirse las cosas. Con el tiempo, se instalan formas de hablar que hacen daño o levantan muros. La buena noticia es que la comunicación se puede cuidar y mejorar. En esta guía encontrarás herramientas que, a muchas parejas, les ayudan a entenderse mejor y a discutir de forma más sana.

Habla desde ti, no desde el reproche

Empezar una frase con "tú siempre" o "tú nunca" pone a la otra persona a la defensiva y la conversación se bloquea. Hablar desde uno mismo abre el diálogo.

En lugar de "nunca me ayudas", prueba con "me siento sola cuando cargo con todo". Expresar cómo te sientes, sin acusar, hace mucho más fácil que tu pareja te escuche.

Escuchar de verdad

Escuchar no es esperar tu turno para responder. Es intentar entender lo que la otra persona siente, aunque no compartas su punto de vista.

- Mira a tu pareja y deja el móvil a un lado.
- No interrumpas ni prepares tu respuesta mientras habla.
- Repite con tus palabras lo que has entendido.
- Pregunta "¿es esto lo que quieres decir?" antes de responder.

Elige el momento

No es lo mismo hablar de un tema delicado con calma que sacarlo con prisas, cansancio o delante de otras personas. El momento condiciona mucho el resultado.

Si notas que no es buen momento, podéis acordar hablarlo más tarde. Frases como "esto me importa, ¿lo hablamos esta noche con tranquilidad?" cuidan tanto el tema como el vínculo.

Cuando la discusión se calienta

Cuando la tensión sube mucho, el cuerpo entra en alerta y es casi imposible razonar bien. En ese estado, seguir discutiendo solo suma daño.

- Acordad una señal para pedir una pausa.
- Separaos unos minutos para calmar el cuerpo.
- Volved cuando ambos estéis más serenos.
- Retomad el tema, no el enfado.

Discutir sin destruir

Discutir no es malo; forma parte de cualquier relación. Lo que marca la diferencia es cómo se discute. Ciertos gestos hacen mucho daño: el desprecio, la ironía hiriente, sacar temas del pasado o buscar ganar en lugar de entenderse.

El objetivo no es tener razón, sino resolver algo juntos. Recordar que estáis en el mismo equipo, y no enfrentados, cambia por completo el tono de la conversación.

Cuida también lo bueno

A veces ponemos tanta atención en lo que falla que olvidamos alimentar lo que funciona. Las relaciones se sostienen también con gestos pequeños del día a día.

Agradecer, reconocer lo que valoras del otro, mostrar cariño y dedicaros tiempo de calidad crea una reserva de buenos momentos que ayuda a sostener las épocas difíciles.

Reparar después de un conflicto

Ninguna pareja se comunica siempre bien. Lo importante no es no equivocarse nunca, sino saber reparar. Pedir perdón, reconocer tu parte y acercarte después de una discusión repara el vínculo y enseña que, pase lo que pase, seguís cuidándoos.

Estas herramientas pueden ayudaros a hablaros con más cariño y claridad, y a muchas parejas les sirven de gran apoyo. Si notáis que os cuesta salir de las mismas discusiones, que la distancia crece o que hay heridas difíciles de resolver a solas, la terapia de pareja puede ofrecer os un espacio para entenderos y reconstruir el diálogo. Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento profesional.

Con cariño,

Emiliana Simionescu · ER Psicología Sanitaria

emilianapsicologia.es · 637 232 158

