

LUÍS CAMINO

CHARLA

LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

En toda relación de pareja aparecen conflictos y dificultades. Las cuestiones que Luís Camino va a plantear en esta charla hacen referencia a la manera en que las personas afrontan y gestionan las frustraciones inherentes a la relación, cuáles son los problemas y conflictos más habituales en las relaciones amorosas. Cómo se crean los roles negativos y la comunicación negativa y cómo se puede reestablecer una comunicación más positiva y madura.

Sucede a menudo que cuando los miembros de una pareja, con la mejor intención, intentan hablar para sentirse escuchados y comprendidos, obtienen la experiencia contraria: agresividad, soledad, silencio, abandono y oídos sordos. La comunicación termina por convertirse en una lucha de poder, donde cada uno utiliza su estilo de comunicación como un arma de doble filo. La persona expresiva acaba expresándose de una manera irrespetuosa e invasiva y la persona introvertida deja de expresarse y toma una actitud de cierre emocional y de distanciamiento, y en algunas ocasiones explota con agresividad.

La relación puede convertirse en un círculo repetitivo y cerrado de incomunicación, con cada miembro de la pareja ejerciendo un rol exagerado de perseguidor o perseguido. A la larga, los dos miembros acaban distanciados e impotentes, y renunciando a una comunicación auténtica de sentimientos.

Luís Camino aportará mapas teóricos sobre la relación de pareja y la comunicación, y se trabajará en los siguientes contenidos:

1. El proceso de creación de una relación de pareja. Sus fases y su evolución.
2. La comunicación conflictiva y la comunicación auténtica.
3. Los roles complementarios y los roles conflictivos de la pareja.
4. Propuestas para la mejora de la comunicación.

Los participantes podrán comprender diversos aspectos del funcionamiento de la relación de pareja, así como aprender nuevas formas de comunicación.

La charla, de tres horas de duración, se realizará a través de la plataforma Zoom y será participativa.