

# Taller Aprende a mejorar la comunicación con tu pareja

# Módulos del curso

## 01 EL COMIENZO

Este módulo se centra en las **bases de las relaciones de pareja**: desde cómo nuestras experiencias previas influyen en nuestras elecciones hasta cómo construimos una relación sólida y estable.

### 1.1 Apego: ¿Qué tipo de apego tienes?

Identificarás tu estilo de apego (seguro, evitativo, ansioso o desorganizado) y cómo afecta tu relación, aprendiendo a mejorar tu vínculo emocional para fortalecer la relación.

### 1.2 Elección de pareja: Más allá de la atracción inicial

Explorarás las fases de una relación y aprenderás que, más allá de la atracción, se necesita trabajo conjunto para superar desafíos y construir una relación sólida.

### 1.3 Enamorarse, amar y funcionar

Diferenciarás entre enamorarse y el amor maduro, comprendiendo que el amor se construye con comunicación, apoyo y compromiso a lo largo del tiempo.

# Módulos del curso

## 02 LA COMUNICACIÓN

La comunicación es la **base** de cualquier relación, y este módulo te dará herramientas para **identificar bloqueos, mejorar tu estilo comunicativo y fomentar la escucha activa**.

### 2.1 Obstáculos de la comunicación: Lo que nos frena

Identificarás las barreras que dificultan la comunicación, como la falta de escucha activa o los prejuicios, y aprenderás a superarlas para que los mensajes sean claros.

### 2.2 Facilitadores de la comunicación: Cómo conectar de verdad

Descubrirás técnicas para mejorar la conexión emocional, como la escucha activa y la validación, que transformarán tus conversaciones en interacciones significativas.

### 2.3 Estilos de comunicación: ¿Cómo te comunicas?

Explorarás los estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo) y aprenderás a expresarte respetando tus derechos y los de tu pareja, promoviendo la confianza mutua.

# Módulos del curso

## 03 EL CONFLICTO

Los conflictos son inevitables, pero no tienen que ser destructivos. En este módulo aprenderás a **entender los conflictos, gestionar emociones y mejorar la relación durante los desacuerdos.**

### **3.1 Componentes del conflicto: Comprendiendo el problema**

Analizarás las causas profundas de los conflictos, incluyendo motivaciones, emociones y pensamientos, y cómo cada componente afecta la dinámica de pareja.

### **3.2 Conductas disfuncionales: Lo que debemos evitar**

Identificarás conductas destructivas, como críticas y reproches, y aprenderás a reemplazarlas por comportamientos más constructivos y saludables para la relación.

### **3.3 Distorsiones cognitivas: Cómo nuestros pensamientos afectan la relación**

Reconocerás pensamientos distorsionados que agravan los conflictos y aprenderás a reestructurarlos para promover una comunicación más positiva y funcional.

# Módulos del curso

## 04 HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Este módulo es el más práctico, donde aprenderás **técnicas específicas** para mejorar la **conexión emocional**, resolver problemas y fortalecer el vínculo en el día a día.

### 4.1 Técnicas asertivas: Cómo comunicar tus necesidades

Aprenderás herramientas como el "disco rayado" para mantener un mensaje claro y expresar tus necesidades con respeto, validando también las emociones de tu pareja.

### 4.2 Negociación: Llegando a acuerdos juntos

Desarrollarás habilidades para resolver diferencias de manera colaborativa, encontrando soluciones que beneficien a ambos miembros de la pareja.

### 4.3 Conexión emocional: Reavivando el amor

Implementarás dinámicas creativas, como la "Caja de los deseos", para sorprender y fortalecer la conexión emocional con tu pareja.