

Comunicación Asertiva en Relaciones de Pareja: Teoría y Práctica para la Convivencia Saludable

Ciencias Sociales y Humanas | Psicología | para estudiantes universitarios | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso ofrece una introducción integral a la comunicación asertiva aplicada a las relaciones de pareja, un componente esencial para el bienestar emocional y la convivencia saludable. A lo largo de 16 semanas, los estudiantes universitarios explorarán los fundamentos psicológicos de la comunicación, identificando estilos comunicativos y desarrollando habilidades para expresar emociones, necesidades y límites de manera clara, respetuosa y efectiva.

Dirigido a estudiantes interesados en comprender y mejorar la calidad de sus relaciones íntimas desde una perspectiva científica y práctica, el curso combina teoría y ejercicios experienciales. Se abordarán situaciones cotidianas y complejas que ponen a prueba la capacidad de negociación y resolución de conflictos, fomentando la empatía y el respeto mutuo.

El enfoque metodológico es participativo e interdisciplinario, integrando análisis de casos, dinámicas grupales, role playing y reflexiones individuales. Al finalizar, los estudiantes estarán capacitados para aplicar estrategias de comunicación asertiva que promuevan acuerdos saludables y fortalezcan los vínculos afectivos, contribuyendo a relaciones de pareja más equilibradas y satisfactorias.

Objetivos Generales

- Analizar los conceptos fundamentales de la comunicación asertiva y su relevancia en las relaciones de pareja.
- Desarrollar habilidades prácticas para expresar opiniones, emociones y necesidades sin agresividad ni pasividad.
- Evaluar y aplicar estrategias de negociación y manejo de conflictos en situaciones reales de pareja.
- Integrar conocimientos teóricos y prácticos para fomentar relaciones afectivas saludables y equilibradas.

Competencias

- Identificar y analizar los diferentes estilos de comunicación presentes en las relaciones de pareja.
- Aplicar técnicas de comunicación asertiva para expresar emociones, necesidades y límites de forma respetuosa.
- Evaluar situaciones conflictivas y seleccionar estrategias adecuadas para la resolución asertiva de conflictos en la pareja.
- Demostrar habilidades para negociar acuerdos saludables considerando las emociones y perspectivas de ambas partes.
- Reflexionar críticamente sobre la influencia de la comunicación en la salud emocional y el bienestar de la relación de pareja.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de psicología general y procesos comunicativos.
- Acceso a materiales audiovisuales y textos académicos proporcionados durante el curso.
- Disposición para participar en actividades prácticas y reflexivas grupales e individuales.
- Espacio privado para realizar ejercicios de role playing con comodidad y respeto.

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos de la Comunicación en las Relaciones de Pareja

Unidad 2: Estilos de Comunicación: Pasivo, Agresivo, Pasivo-Agresivo y Asertivo

Unidad 3: Principios de la Comunicación Asertiva

Unidad 4: Expresión de Emociones y Necesidades

Unidad 5: Establecimiento y Comunicación de Límites Saludables

Unidad 6: Escucha Activa y Empatía en la Comunicación de Pareja

Unidad 7: Manejo Asertivo de Conflictos

Unidad 8: Negociación y Toma de Acuerdos en la Pareja

Unidad 9: Comunicación No Verbal y su Impacto en la Pareja

Unidad 10: Comunicación Asertiva en Situaciones Cotidianas

Unidad 11: Influencia de la Cultura y Género en la Comunicación de Pareja

Unidad 12: Autoestima y Comunicación Asertiva

Unidad 13: Uso de la Comunicación Asertiva en la Resolución de Crisis

Unidad 14: Técnicas de Autocontrol Emocional para la Comunicación

Unidad 15: Evaluación y Retroalimentación de la Comunicación Personal

Unidad 16: Integración y Aplicación Final: Proyecto de Comunicación Asertiva en Pareja

