



PASIÓN TERAPIA

# 10 FRASES BOMBA QUE DEBES EVITAR DECIR A TU PAREJA

---

**Mejora tu comunicación  
evitando estas frases**

[WWW.PASIONTERAPIA.COM](http://WWW.PASIONTERAPIA.COM)



La comunicación es ese espacio de encuentro que se genera entre los dos miembros de la pareja, donde se cruzan los mensajes de lo que cada persona quiere transmitir a la otra.

La comunicación es hablar, pero también es escuchar y asimilar lo que tu pareja quiere contarte. Cuando me refiero a hablar me refiero a comunicarnos bien porque a veces suceden las siguientes situaciones:

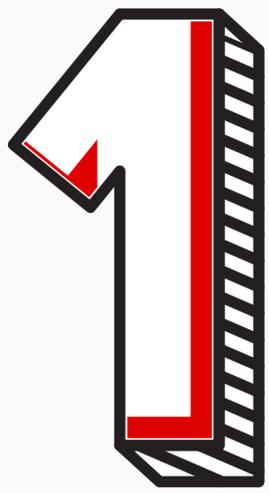
- Parejas que se comunican mucho, pero lo hacen mal, por ejemplo, con un estilo agresivo o lleno de quejas.
- Parejas que casi no se comunican y cuando lo hacen es para hablar de cosas externas a ellas: trabajo, hijos/as, amistades, etc.

En definitiva, siempre digo que la comunicación es el pilar fundamental de toda relación y, sin duda, comunicarse mal es fuente inagotable de conflictos dentro de una pareja.

Pero tan malo es discutir constantemente como no hacerlo e ir acumulando y acumulando malestar sin resolver las cosas. Con frecuencia lo veo en consulta y esto acaba con un desbordamiento emocional cargado de rencores, resentimientos y culpas.

Por eso, siempre digo que ser una buena pareja no significa que en un momento dado no tengáis opiniones diferentes y que surjan malentendidos. Quiere decir que ante ellos sabéis actuar, disolverlos y encaminaros hacia el beneficio común sin egoísmos.

Si estás aquí leyendo esto es porque quieres comunicarte mejor con tu pareja y deseas conocer las frases que dinamitan las conversaciones y que yo las he definido como "frases bomba". Conocerlas te ayudará a ser más consciente si las pronuncias y poco a poco lograrás evitarlas si lo que quieres es mantener el diálogo y armonía en vuestra relación.



# **iEstás equivocad@!**

La primera de ellas es la famosa exclamación “estás equivocad@”. Si le dices a tu pareja que está equivocada ésta se cerrará en banda, se pondrá a la defensiva y se sentirá muy ofendida. Después de esto una de dos, o se acaba la conversación o estalla la guerra, no hay otra.





# No estoy de acuerdo

Si tu pareja expone sus argumentos y motivos intenta evitar la frase “no estoy de acuerdo”. Seguramente no estés de acuerdo en algo pero ¿en todo, todo? Si le dices que no estás de acuerdo creará desde un inicio que le dices a todo que no y eso activará su mecanismo de defensa. Te aseguro que ese “no estoy de acuerdo” te alejará por completo de una comunicación de éxito.

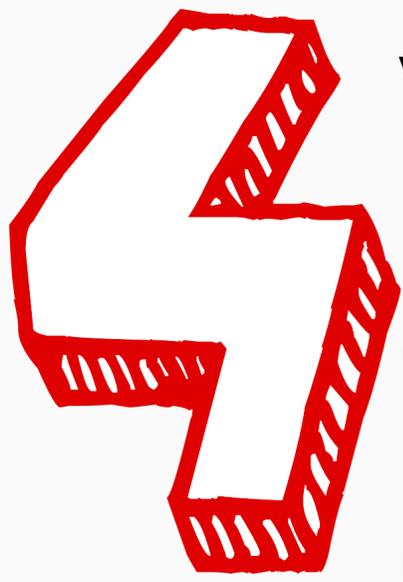




# **¡Te lo dije!**

Seguimos con la famosa expresión: “¡Te lo dije!”. Seguro que más de una vez se lo has dicho a tu pareja. Y es que al ser humano nos encanta llevar la razón y hacernos los sabios. Ponte en su lugar ¿o acaso a ti te gusta que te recuerden tus errores? Intenta evitarla.





# Voy a demostrarte que...

Ocurre parecido cuando tu pareja te dice algo así como “Te voy a demostrar que...”. “Ehhh, quieto ahí ¿qué tú me vas a demostrar qué?”. ¿Veis? De nuevo conseguirás ponerla a la defensiva.

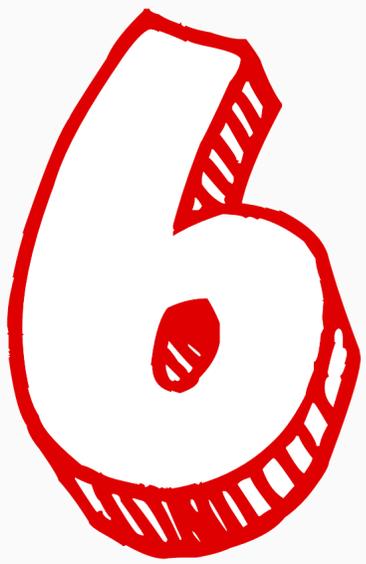




# **¡Estás exagerando!**

Otra de las frases que pueden caer como una bomba en una conversación con tu pareja es el “¡estás exagerando!” o el “¡estás sacando las cosas de quicio!”. Sin duda, que nuestra pareja nos diga esto nos hace apretar la mandíbula y contestar y no precisamente desde la calma.

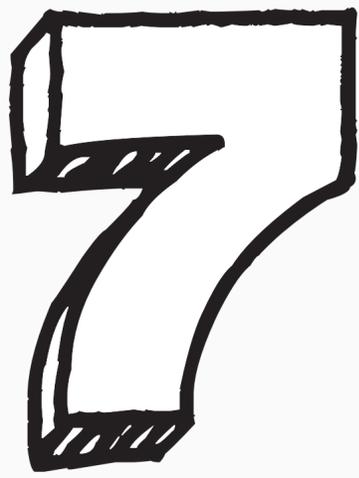




# Tú sabrás...

Cuidado también en las conversaciones con nuestra pareja con los “tú sabrás”. Cada vez que utilizamos esta frase estamos haciendo ver a la otra persona que no nos importan sus asuntos, que ellos no merecen nuestra atención y que no queremos saber nada de las consecuencias de sus acciones.

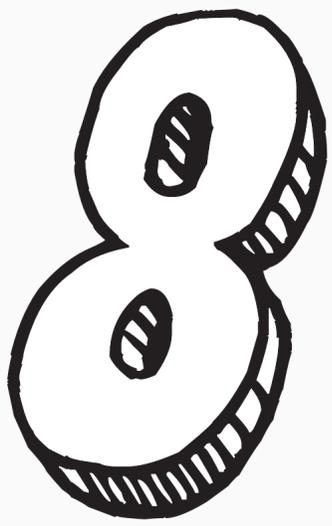




# ¿Qué me decías?

Una de las frases que puede caer como un jarro de agua fría en una conversación es la de “perdona, ¿qué me decías?”. Esta pregunta denota falta de atención y de interés por lo que te está diciendo tu pareja. Recuerda que en un diálogo es fundamental la empatía y una escucha activa. Si por cualquier cuestión no te concentras en la conversación es el momento de sincerarte y decir que lo habláis mejor en otra ocasión.

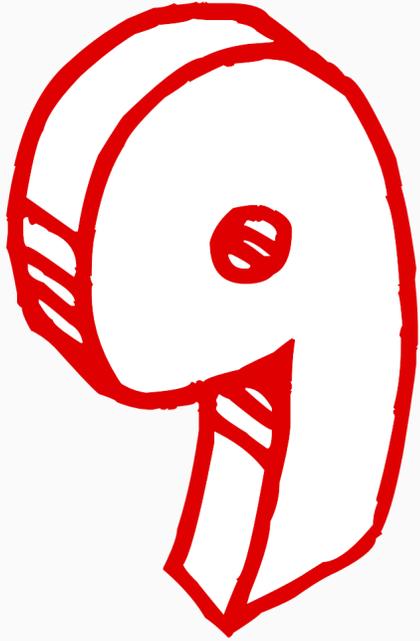




# Siempre... Nunca...

Si quieres tener una buena comunicación con tu pareja desecha acusaciones tajantes y generalizaciones como el “siempre” o “nunca”. “Nunca me escuchas”, “siempre hacemos lo que tú quieres”, etc. A ver, es mejor no irnos a los extremos... Intentemos reflexionar antes de lanzarnos a acusaciones tan contundentes. Con seguridad verás que el siempre y el nunca no se ajustan a la verdadera realidad.





# Es que eres igual que...

Como dice el famoso dicho "las comparaciones son odiosas". Y no es de extrañar que esta frase caiga como una bomba cuando tu pareja te dice por ejemplo: "¡es que eres igual de mentirosa que tu X!". Estas afirmaciones solo conducen a las faltas de respeto, las descalificaciones y las discusiones sin sentido. Si realmente queremos llegar a un buen diálogo ¡deja fuera las comparaciones y por supuesto los insultos!





# Si me quisieras de verdad...

Terminamos esta serie de 10 frases bomba con lo que yo llamo ¡frase dramón! Nunca, nunca, por favor, nunca utilices en una conversación con tu pareja lo siguiente “Si realmente me quisieras harías esto...”, “Si realmente me quisieras te casarías conmigo...”, “Si me quisieras de verdad tendríamos un hijo...”, etc. ¡ERROR! Ese ultimátum sigiloso no solamente no te llevará a una buena comunicación sino que te arriesgas a que la otra persona, al sentirse coaccionada, suelte un “pues sí, es verdad, no te quiero...”.



# Seguro que conoces otras frases que sacan de quicio a tu pareja



Reflexiona sobre ellas y escríbelas en un listado.  
Cuanto más consciente seas de ellas, más fácil  
será evitarlas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Tienes problemas de  
comunicación con tu  
pareja?**

**¡Escríbeme!**

**[hola@pasionterapia.com](mailto:hola@pasionterapia.com)**



**PASIÓN TERAPIA**



**[WWW.PASIONTERAPIA.COM](http://WWW.PASIONTERAPIA.COM)**