

3 razones para no ser pasivo-agresivo en tu matrimonio

 www.buscadedios.org/3-razones-para-no-ser-pasivo-agresivo-en-tu-matrimonio/

Vida y Relaciones

Uno de los patrones de comunicación más destructivos en el matrimonio es la agresión pasiva. Aquí hay tres razones para NO practicar este hábito en tu hogar.

Esta es la lección 2 de 2 en la [serie Cómo mantenerse conversando en el matrimonio](#).

Todos lo hacemos. Decimos algo crítico, pero lo empaquetamos en una broma. La verdad es que sigue siendo perjudicial para la otra persona. Si quieres ser un buen comunicador entonces elige ser directo.

La comunicación agresiva-pasiva es decir cosas hirientes de una manera indirecta

No importa cómo lo digas, todavía es mal intencionado. Aún estás criticando o degradando a tu cónyuge, incluso si lo haces con una sonrisa y un guiño.

Tres razones para no ser pasivo-agresivo en tu matrimonio:

1. **Es hiriente.** Todavía le duele a tu cónyuge y no hace nada para edificar a tu cónyuge o tu matrimonio.
2. **Se crea confusión.** Si no estás siendo directo, entonces estás dejando que tu cónyuge adivine lo que estás tratando de decir.
3. **Es una forma de engaño.** Un comentario pasivo-agresivo es como una mentira. No es auténtico ni es honesto.

Nadie se beneficia de la comunicación pasivo-agresiva

La comunicación saludable significa que las personas se benefician de las palabras que se dicen.

Efesios 4:29 *No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan.*

Preguntas para comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. ¿Cuál es tu reacción inicial al video/artículo? ¿Está de acuerdo con alguna parte? ¿Qué saltó a la vista?
3. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan pasivo-agresivo eres?
4. Explica con tus propias palabras qué es el comportamiento pasivo-agresivo. ¿Por qué crees que la gente elige este comportamiento?
5. ¿Cómo ha afectado este comportamiento a tu matrimonio?
6. ¿Cuáles son las consecuencias del comportamiento pasivo-agresivo?
7. De las 3 principales razones mencionadas anteriormente, ¿Cuál sobresale más para ti? ¿Por qué elegiste esa?
8. ¿Cómo puedes expresar tus verdaderos sentimientos a tu pareja de una manera que sea para su beneficio?

9. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.