

# Estadísticas de Comunicación en el Matrimonio

Un Enfoque por Edades para Conciencia y Transformación



Manuel Castro

# Principio Central: La Regla 5:1

- ➔ Matrimonios sanos mantienen 5 interacciones positivas por cada 1 negativa.
- ➔ Pastoralmente, significa más afirmación que crítica, y más comprensión que juicio.
- ➔ Es un llamado a priorizar el Espíritu sobre la carne en la interacción diaria.

# Visión Global: La Crisis Silenciosa

Problemas de comunicación en el matrimonio

65%

Divorcios citan problemas de comunicación.

75%

Parejas experimentan dificultades significativas.

69%

Conflictos no se resuelven, solo se manejan.

96%

Resultado de conversación definido en primeros minutos.

# 65%

Divorcios citan  
problemas de  
comunicación.

# 75%

Parejas experimentan  
dificultades  
significativas.

# 69%

Conflictos no se  
resuelven, solo se  
manejan.

# 96%

Resultado de  
conversación definido  
en primeros minutos.

# Visión Global: La Crisis Silenciosa

Problemas de comunicación en el matrimonio

65%

Divorcios citan problemas de comunicación.

75%

Parejas experimentan dificultades significativas.

69%

Conflictos no se resuelven, solo se manejan.

96%

Resultado de conversación definido en primeros minutos.

# La Comunicación a Través de las Edades

Desafíos y necesidades por etapa matrimonial

21-29 años

Comunicación impulsiva,  
necesidades de paciencia y  
formación.

30-49 años

Comunicación reactiva y  
distráida, necesidad de  
dominio propio.

50-69 años

Comunicación rutinaria y  
automática, necesidad de  
renovación.

70-89 años

Comunicación limitada y  
silenciada, necesidad de  
sanidad emocional.

# 21-29 años

Comunicación impulsiva,  
necesidades de paciencia y  
formación.

# 30-49 años

Comunicación reactiva y distraída, necesidad de dominio propio.

# 50-69 años

Comunicación rutinaria y automática, necesidad de renovación.

# 70-89 años

Comunicación limitada y silenciada, necesidad de sanidad emocional.

# La Comunicación a Través de las Edades

Desafíos y necesidades por etapa matrimonial

21-29 años

Comunicación impulsiva,  
necesidades de paciencia y  
formación.

30-49 años

Comunicación reactiva y  
distráida, necesidad de  
dominio propio.

50-69 años

Comunicación rutinaria y  
automática, necesidad de  
renovación.

70-89 años

Comunicación limitada y  
silenciada, necesidad de  
sanidad emocional.

# Matrimonios Jóvenes (21-29 años)

➔ 70% reportan dificultades; 67% evitan conflictos, 60% reaccionan impulsivamente.

➔ 75% usan el celular durante conversaciones importantes; 52% no expresan emociones claramente.

➔ Problema dominante: Comunicación inmadura, emociones intensas y falta de herramientas.

➔ Lectura pastoral: Mucho amor, pero poca formación; alta expectativa, baja tolerancia.

➔ Riesgo alto de ruptura sin una guía y herramientas adecuadas.

# Matrimonios Adultos (30-49 años)

- ➔ 62% experimentan distracción digital; 30% discuten semanalmente.
- ➔ 39% de los conflictos son por tono y actitud, no por contenido; 28% por finanzas.
- ➔ Problema dominante: Comunicación reactiva, distracciones y presión económica.
- ➔ Lectura pastoral: Hablan mucho pero no se escuchan; alta impulsividad emocional.
- ➔ Solución: Reducir distracciones, aprender a escuchar y establecer diálogo intencional.

# Matrimonios Maduros (50-69 años)

➔ 41% aún con distracción digital; conflictos disminuyen en frecuencia, no en profundidad.

➔ 48% repiten los mismos argumentos constantemente, generando desgaste.

➔ Problema dominante: Rutina, conflictos no resueltos y comunicación automática.

➔ Lectura pastoral: Menos discusiones, más distancia emocional; se convierten en socios funcionales.

➔ Solución: Reaprender a conversar con intención, romper ciclos y abordar conversaciones profundas.

# Matrimonios Mayores (70-89 años)



Menor frecuencia de conflictos, mayor estabilidad emocional, pero menor apertura en temas profundos.



Problema dominante: Comunicación limitada y temas no tratados por décadas.



Lectura pastoral: Evitan conflictos en lugar de resolverlos; acumulan silencios históricos.



Pueden vivir juntos, pero no conectados emocionalmente, impactando su conexión.



Solución: Sanar conversaciones pendientes, fomentar la expresión emocional y reafirmar amor.

# El Inicio Define el Destino



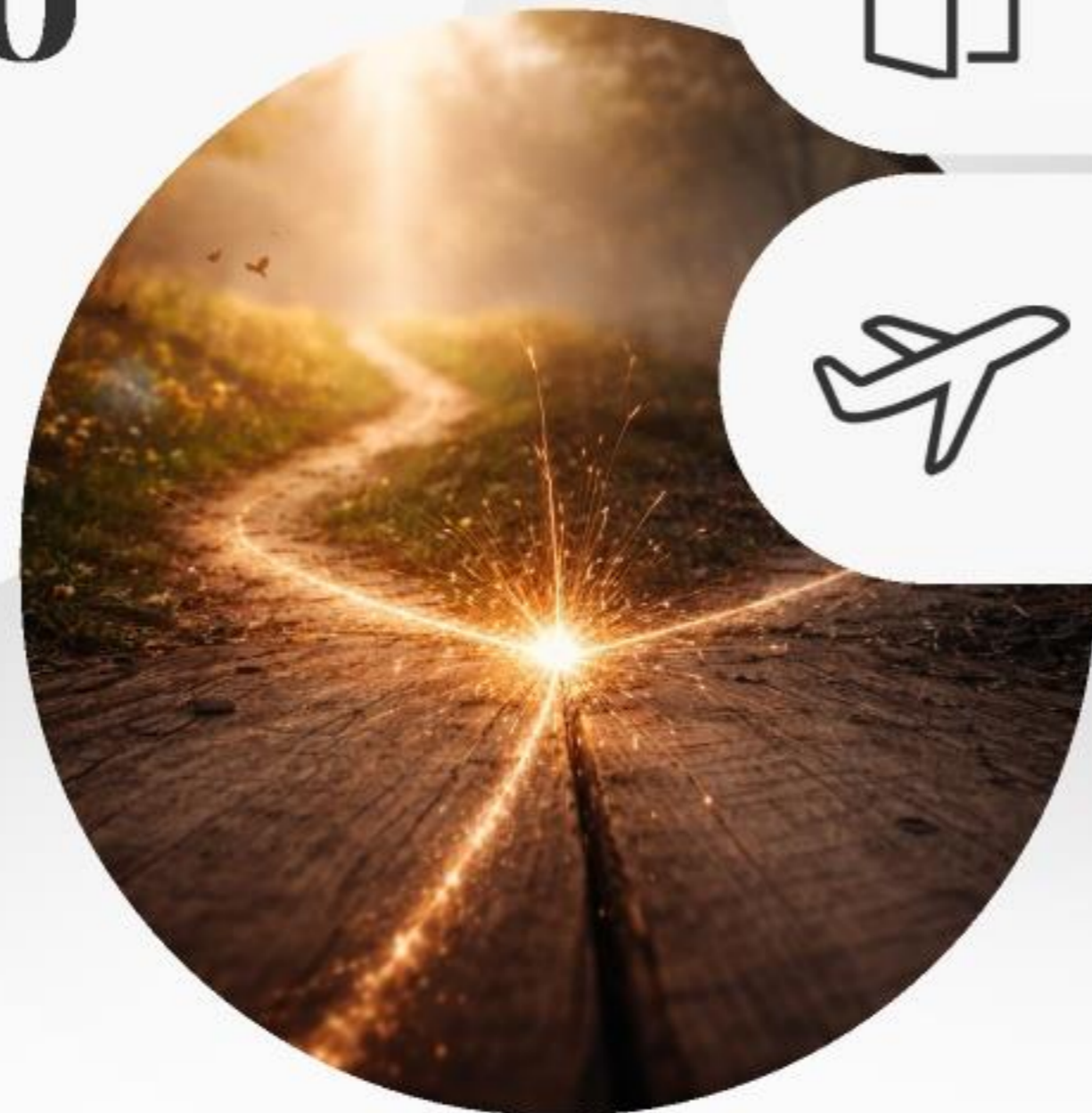
La Chispa y el Incendio: Los primeros segundos deciden si la conversación alimenta o destruye.



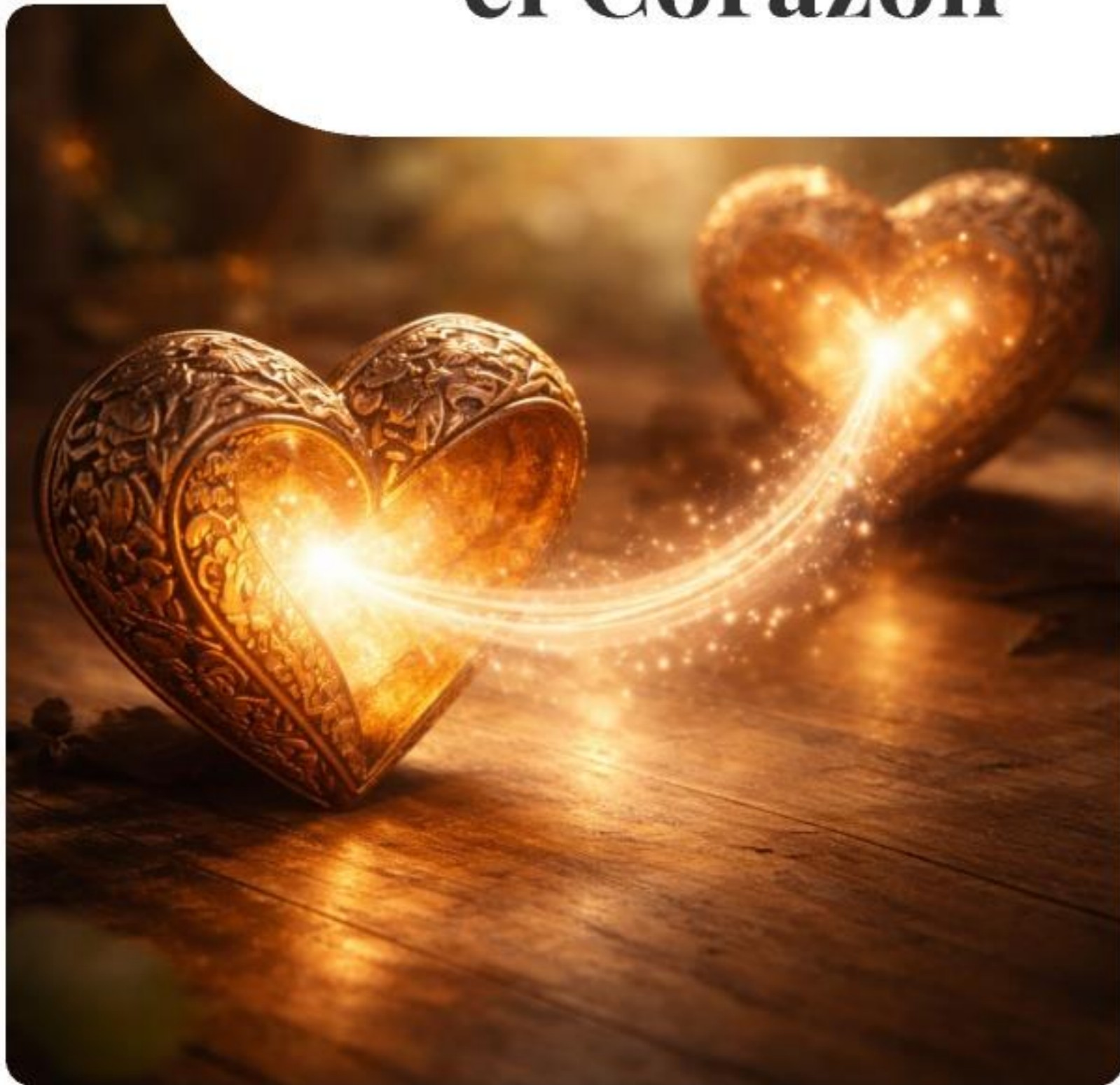
El Tono Abre o Cierra Puertas: La primera frase es la llave que abre el corazón o lo cierra con seguro.



El Despegue del Avión: Si el inicio es agresivo, la conversación difícilmente aterriza en paz.



## Frases que Abren el Corazón



Quiero hablar contigo porque valoro nuestra relación.



No vengo a discutir, quiero entender lo que estás sintiendo.



Me importa lo que tenemos, por eso quiero hablar de esto con calma.



Ayúdame a comprender tu perspectiva.



Oremos y luego hablemos, para hacerlo con sabiduría.

# Frases que Destruyen la Comunicación



Tú siempre haces lo mismo / Tú nunca cambias (generaliza y cierra).



Cállate, ya sé lo que vas a decir (bloquea la comunicación).



Si no te gusta, ahí está la puerta (introduce amenaza y destruye seguridad).



Ya no siento nada (puede herir profundamente y cerrar procesos).



Eres igual que tu familia (ataca identidad, no conducta).

# Comunicación: Carne vs. Espíritu



## Según la Carne

Se caracteriza por la reacción impulsiva, el orgullo que impide ceder y la condena hacia el otro, generando distancia y conflicto.

## Según el Espíritu

Implica dominio propio, una escucha activa y empática, y un enfoque en la restauración de la relación, promoviendo la unidad.

# Conclusión: El Camino a la Transformación

Cada etapa del matrimonio presenta desafíos únicos, pero la solución es común: aprender a comunicarnos en el Espíritu y no en la carne. Las palabras correctas al inicio no solo cambian la conversación, sino que transforman el destino del matrimonio.



# Estadísticas de Comunicación en el Matrimonio

Un Enfoque por Edades para Conciencia y Transformación



# Llévatela contigo. Consúltala cuando quieras.

¿Te has perdido algo? ¿Quieres saber más?  
Escanea o haz clic para abrir la presentación. En  
cualquier momento y desde cualquier lugar.

[Ver presentación](#)

