

# Expresarse para aumentar la intimidad

## Objetivo

Aumentar la intimidad compartiendo más y expresándote con tu pareja.

## Lo que debes saber

La intimidad implica compartir y expresarse de forma vulnerable. Es posible que no estés acostumbrado(a) a hablar de tus detalles personales o privados, sobre todo si has sido criado(a) en una familia en la que la autoexpresión era escasa o incluso se desaconsejaba. Puedes sentirte incómodo(a) o nervioso(a) cuando se trata de abrirte o de expresar tus sentimientos más íntimos a tu pareja.

Puede ser frustrante si sientes que hay una falta de intimidad, especialmente si percibes que hace falta en tu relación. Si tienes miedo a la intimidad, puedes tener dificultades para expresar tus emociones, compartir tus pensamientos y sentimientos y sintonizar con lo que sientes. Esta falta de expresión puede alejar a tu pareja. Dejar entrar a tu pareja puede dar miedo, y a veces es más fácil recurrir a un comportamiento que mantenga el patrón familiar de rechazo y aislamiento. Uno de tus mayores temores puede ser que te abandone o te rechace.

Crear una relación próspera, sana e íntima requiere tiempo y esfuerzo. Compartir y expresarse puede requerir práctica, pero descubrir formas de aumentar la expresión de uno(a) mismo(a) dentro de la relación es el primer paso hacia una mayor intimidad.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Evalúate a ti mismo(a) en una escala de 0 a 10, donde 0 = no estás de acuerdo en absoluto, y 10 = estás muy de acuerdo. A continuación, responde a las siguientes preguntas:

\_\_\_\_\_ A veces me preocupa que mi pareja descubra cosas indeseables, vergonzosas o embarazosas sobre mí.

\_\_\_\_\_ Temo que mi pareja me abandone si conoce mis pensamientos o secretos más profundos.

\_\_\_\_\_ Me preocupa que mi pareja me deje, me traicione o deje de quererme.

\_\_\_\_\_ Temo que mi pareja utilice la información personal que conoce sobre mí en mi contra para hacerme daño.

\_\_\_\_\_ Me preocupa que mi pareja comparta mis secretos con otros.

\_\_\_\_\_ Me vuelvo más sensible con mi pareja que con otras personas.

\_\_\_\_\_ Me cuesta mantener la calma y la racionalidad cuando hablo con mi pareja.

\_\_\_\_\_ A veces tengo miedo de lo que pueda decir o hacer si revelo mis sentimientos con mi pareja.

\_\_\_\_\_ A veces tengo miedo de sentir culpa o vergüenza si comparto mis deseos y sentimientos con mi pareja.

\_\_\_\_\_ Tengo miedo de que mi pareja se enfade si comparto mis deseos y sentimientos.

\_\_\_\_\_ A veces no quiero escuchar lo que mi pareja tiene que decir, ni quiero compartir cosas privadas.

\_\_\_\_\_ Hago todo lo posible por ocultar mis "defectos" a mi pareja.

Consulta la lista anterior y escribe tres áreas en las que te gustaría trabajar:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Cómo puedes aumentar tu comodidad con la comunicación íntima?

---

---

---

¿Puedes identificar algún patrón en las situaciones en las que tiendes a evitar expresarte?

Explícalo.

---

---

---

¿Qué crees que pasaría si compartieras con tu pareja tus miedos a expresarte y a la intimidad?

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puede hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---