

# Mejorar la conexión que tienes con tu pareja

## Objetivo

Construir una conexión profunda y duradera, comprometiéndote plenamente con tu pareja.

## Lo que debes saber

Puede que haya momentos durante tu relación en los que te sientas desconectado de tu pareja. A veces, cuanto más intentas conectar, peor parecen ir las cosas. Si compartes abiertamente tus pensamientos y sentimientos, pero tu pareja parece estar distante, podrías considerar desarrollar tus habilidades de conexión.

Conectar no consiste sólo en compartir lo que uno siente y piensa, sino que implica el compromiso total de ambas personas. Un conflicto no resuelto puede llevar al distanciamiento, y el inicio de la conexión a través de su tono, estilo y actitud accesible puede llevar a una resolución más rápida. La franqueza y la transparencia profundizan la conexión en las relaciones, incluso si la conexión ha sido tensa, la desconexión total o las dificultades para resolver conflictos en el pasado.

La conexión se puede conseguir siguiendo unos sencillos pasos:

- Reconozcan la importancia de las interacciones cotidianas. Una interacción positiva, afectuosa y constante genera confianza e intimidad.
- Hagan preguntas, “tomen nota” de las respuestas del otro y continúen pidiendo claridad. Comprender a tu pareja es el resultado de que se sienta lo suficientemente cómoda como para compartir abiertamente y con honestidad, y mantener la conexión a través de la comprensión es un proceso que dura toda la vida.
- Crea un ambiente de respeto y aprecio mientras expresas lo que te gusta de tu pareja. Cada vez que muestras aprecio por tu pareja, profundizas tu conexión emocional.

Las parejas pueden creer que la conexión se produce fácilmente, y que si hay problemas para conectar hay algo que no funciona en la relación. En realidad, para la mayoría de las parejas, la conexión profunda y sostenida requiere una decisión consciente de hacer de la relación una prioridad y la voluntad de descubrir formas de conectar cada día.

## 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.

Describe una forma de conectar con tu pareja al principio de cada día.

---

---

---

Describe un ritual nocturno que tú y tu pareja pueden realizar juntos.

---

---

---

Programa un tiempo semanal que puedan dedicar al otro:

---

Enumera al menos tres afirmaciones positivas que puedas decirle a tu pareja cada día.

---

---

---

¿Qué intereses compartes con tu pareja?

---

---

---

¿Qué puedes hacer para aumentar el afecto físico?

---

---

---

Al repasar lo que has escrito, ¿has descubierto nuevas formas de conectar con tu pareja?

---

---

---

¿Te ha sorprendido alguna de las respuestas?

---

---

---

¿Cómo te sentiste durante y después de conectar con tu pareja?

---

---

---

### **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 puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---