

Aumentar la intimidad a través de la comunicación verbal

Objetivo

Aumentar la intimidad desarrollando y priorizando la comunicación verbal efectiva.

Lo que debes saber

Una de las formas en que las parejas conectan es a través de la comunicación verbal. La *forma* en la que te comunicas afecta la manera en que tu pareja interpreta lo que estás diciendo. El lenguaje corporal, la inflexión, el tono, el volumen y las propias palabras que se pronuncian afectan la relación, ya sea positiva o negativamente. Para que su relación prospere, es importante que haya un flujo constante de información, ánimo y discusión. Dedicar un tiempo cada día a hablar de tus pensamientos, sentimientos, emociones y deseos fortalece tu relación y aumenta la intimidad entre tú y tu pareja. La comunicación diaria intencionada puede conseguir varias cosas:

- Establecer un espacio seguro para expresar las preocupaciones o los problemas antes de que se conviertan en problemas importantes
- Dar a cada miembro de la pareja la oportunidad de expresar sus deseos o necesidades al otro
- Acostumbrarse a dar ánimos y apoyo, así como a celebrar lo bueno
- Discutir los planes y objetivos para compartir la toma de decisiones
- Expresar abiertamente las emociones al otro de forma saludable
- Facilitar la detección de cambios sutiles en las relaciones que se producen a lo largo del tiempo

Dar prioridad a la comunicación verbal efectiva hace que sea menos probable que tú y tu pareja experimenten desconexión y el deterioro de su relación.

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.

Quando nos comunicamos:	¿Es esto típico en mí?	¿Es esto típico en mi pareja?
Doy toda mi atención cuando hablo con mi pareja.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Me concentro en las buenas cualidades de mi pareja y la/lo felicito con frecuencia.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
A menudo utilizo los elogios y el estímulo.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Verbalizo fácil y abiertamente mis pensamientos, sentimientos y necesidades.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Escucho para comprender en lugar de juzgar.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Tiendo a entender a mi pareja, incluso durante los desacuerdos.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Valido respetuosamente los pensamientos y sentimientos de mi pareja cuando no estamos de acuerdo.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Evito culpar y trabajo activamente para encontrar soluciones.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Soy consciente de mi tono de voz cuando hablo con mi pareja.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Sigo con un comentario positivo si he hecho alguna crítica.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Sustituyo los regaños o las críticas por el aprecio y la gratitud.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Celebro y me centro en las cosas buenas de nuestra relación.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Comparto mis planes e incluyo a mi pareja en la toma de decisiones.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Me siento cómodo acercándome a mi pareja cada vez que necesitamos o queremos hablar.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Abordo nuestras conversaciones con curiosidad y con frecuencia hago preguntas para aclararlas.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

¿Descubriste áreas en las que puedes mejorar tu comunicación verbal con tu pareja?

¿Te ha sorprendido alguna de las respuestas de tu pareja?

¿Qué sentimientos o emociones surgieron al compartir tus respuestas con tu pareja?

¿Cómo puedes mejorar tu capacidad de comunicación verbal 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?
