

10 CONSEJOS PARA CONECTARTE CON TU PAREJA



Empatía

Enfoca tu energía en comprender la perspectiva de la otra persona. Ponte en sus zapatos. Sé compasivo hacia sus sentimientos.

Mostrar interés genuino en la conversación. Proporciona un resumen para confirmar que estás escuchando y comprendiendo el mensaje.

Escucha Activa



No Señalar con el Dedo

Expresa tus pensamientos y necesidades sin acusar a la otra persona, reconociendo que eres responsable de tus propios sentimientos.

Reconoce y valora los esfuerzos y cualidades positivas de la otra persona, expresando gratitud y aprecio regularmente.

Gratitud



Atención Completa

Evita distracciones como dispositivos electrónicos o preocupaciones externas para enfocarte en la otra persona.

Utiliza gestos apropiados, mantén contacto visual y una postura abierta, para reforzar tu mensaje de forma positiva y evitar malas interpretaciones.

Lenguaje Corporal



Preguntas Abiertas

Haz preguntas que no puedan ser respondidas con "sí" o "no". Esto permite más profundidad sobre nuestros sentimientos y opiniones.

Si tus emociones están a punto de tomar el control, respira profundamente. Pospon la conversación hasta que te hayas calmado.

Autocontrol



Clarificación

Si no estás seguro de haber entendido el mensaje de la otra persona, es mejor no asumir. Haz preguntas para aclarar las cosas.

Algunos temas requieren tiempo para ser discutidos. No apresures el proceso y mantente abierto a desglosar el tema poco a poco.

Paciencia

