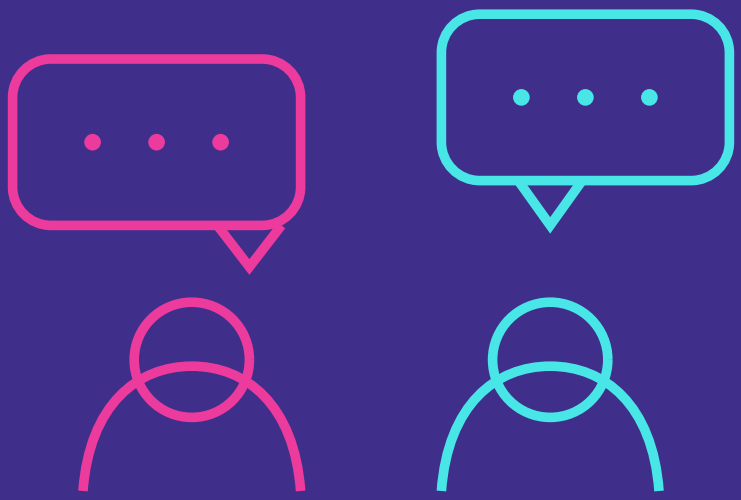
RECURSO PARA PAREJAS

COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO



UNA GUÍA PRÁCTICA PARA HABLAR, ESCUCHAR Y CONECTAR MEJOR EN PAREJA

Ministerio Adventista de la Familia

Unión Adventista Panameña

Antes de comenzar

La comunicación es una de las áreas más importantes en la vida de pareja. Este recurso les ayudará a identificar fortalezas, reconocer áreas que necesitan atención y practicar habilidades sencillas para expresarse con claridad y escucharse con empatía.

CÓMO USAR ESTE RECURSO

Completen las preguntas con calma, idealmente en un momento sin interrupciones. Algunas actividades se responden de forma individual y otras en pareja. No busquen respuestas perfectas; busquen conversaciones honestas.

Para conversar

01 Áreas de nuestra relación en las que siento que la comunicación es muy buena:

02 Áreas de nuestra relación donde la comunicación es razonablemente buena, pero a la vez hay espacio para mejorar:

03 Algunas áreas o temas sobre los que evitamos comunicarnos son:

04 Cosas que puedo hacer para mejorar la comunicación en las áreas enumeradas en el punto #3:

Comunicación asertiva y escucha activa

Asertividad

Es la capacidad de expresar tus sentimientos y pedir lo que necesitas en la relación.

Escucha activa

Es la capacidad de hacerle saber a tu pareja que lo entiendes al reafirmar su mensaje.

En base a estas dos definiciones, hagan de forma individual una lista de tres cosas que desean o necesitan experimentar más (o menos) en su relación. Cuando terminen, túrnense para compartir sus listas. Quien inicia debe expresarse de forma asertiva y quien escucha debe hacerlo de forma activa.

Escriba su lista aquí

1. _____
2. _____
3. _____

Recuerden

El que habla

- Habla por ti mismo usando afirmaciones que inician con “yo”.
- Describe cómo te sentirías si ese deseo se cumple.

El que escucha

- Repita o resuma lo que ha escuchado.
- Describe el deseo y cómo se sentiría tu pareja si ese deseo se hace realidad.

Ejemplo de frase asertiva

“Yo deseo que seas más abierto con tus sentimientos, porque eso me haría sentir más conectada contigo”.

Conversen

01 ¿Qué tan bueno fue cada uno al expresarse de forma asertiva?

02 ¿De qué manera utilizó cada uno eficazmente las habilidades de escucha activa?

03 ¿Qué paso concreto podemos dar esta semana para comunicarnos mejor?

Una conversación sincera puede abrir la puerta a una relación más segura, cercana y comprensiva. Hablar con claridad y escuchar con empatía también es una forma de amar.