

# Cómo comunicarse como pareja

1st February 2020

La buena comunicación es esencial para tener una relación sólida. Ella ayuda a las parejas a compartir sus alegrías y tristezas, comprender los pensamientos y sentimientos de cada uno y resolver problemas en conjunto. Y es una habilidad crítica para todas las parejas.

Hay dos claves importantes para comunicarse bien como pareja: escuchar y tomarse el tiempo para hablar con el otro, no importa lo ocupado que se encuentren.

## Sugerencias para la comunicación en la pareja

Aprender a comunicarse bien es una de las cosas más importantes que cualquier pareja puede hacer. La mala comunicación es una queja común en las parejas que se separan y puede hacer la vida mucho más difícil para aquellas que permanecen juntas.

*"En una gran cantidad de estudios se ha identificado que la comunicación (o la falta de la misma) es una de las razones principales que motivan la terapia para parejas, así como uno de los motivos principales de los rompimientos sentimentales y los divorcios."*

—Psychology Today, Las 10 principales razones del fracaso de las relaciones (Top 10 Reasons Relationships Fail)

Dedique tiempo para hablar entre sí. Trate de pasar algún tiempo cada día hablando entre ustedes: al comer, después del trabajo o antes de acostarse. Algunas parejas ocupadas marcan horas en sus calendarios para conversar. En un estudio se encontró que con sólo hablar unos quince minutos al día puede servir para mantener la solidez de una relación. (Las parejas que se separan dedican un promedio de cuatro minutos al día o menos a la conversación). Cuando estén lejos hablen por teléfono, mensajes de texto y otra tecnología.

Comparta sus pensamientos y sentimientos. Después de haber estado junto por un tiempo usted y su pareja pueden caer en una rutina de comunicación. Pareciera ser que hablan sólo acerca de cosas como qué hacer para la cena o qué programa ver en televisión. Si esto sucede, haga un esfuerzo extra para hablar de los temas que son más importantes para ustedes: las cosas que no puede compartir con nadie más tampoco. O bien, trate de llevar las conversaciones normales un poco más allá. Hable acerca de lo que piensan acerca de una noticia o de cómo le hace sentir su supervisor en el trabajo.

© LifeWorks 2020

heartbeat+

# Cómo comunicarse como pareja

1st February 2020

Escuche cuidadosamente. Otorgue toda su atención a una conversación y no interrumpa. Cuando esté hablando de algo importante, apague las distracciones y las interrupciones como el teléfono, el televisor, o el correo electrónico.

Muestre que comprende lo que ha escuchado. Aclare lo que ha escuchado de lo que su pareja le está diciendo. Usted puede hacerlo reflexionando sobre lo que ha escuchado y puede usar frases como, «Así es que lo que estás diciendo es...» o «Quiero asegurarme de entenderte. Tú sientes que...» De esta manera, le demostrará a su pareja que usted está escuchando realmente. No dé consejos ni trate de resolver problemas a menos que se le pida hacerlo.

Ofrezcan elogio, apoyo y ánimo frecuentemente. Los estudios han demostrado que las parejas que permanecen juntas hacen más comentarios positivos entre sí que negativos. Puede tratar de encontrar algo que elogiar cada día, aunque haya dicho cosas similares antes. Su elogio puede ser tan simple como, «¡Ésta fue una cena fantástica!» O, «Muchas gracias por prepararla». «Fuiste muy paciente con los niños hoy». Las palabras de halago y reconocimiento de las cualidades positivas de su pareja sirven de mucho. Piénselo como si fuese acumulando capital de amor. Si ofrece apoyo de manera habitual, es probable que sus palabras no encuentren resistencia cuando aborde temas más difíciles.

Envíense mensajes y notas de apoyo y cariño. «Te amo» «Te extraño» « Buena suerte con tu presentación de hoy».

*Según un estudio de Pew Internet Project, 1 en 5 personas en una relación comprometida dice que se ha sentido más cerca de su pareja debido a que intercambian mensajes de texto o en línea.*

Observe su lenguaje corporal. Una gran parte de la comunicación involucra sus gestos, expresiones faciales y tono de voz. Usted puede enviar mensajes positivos con hacer cosas como mirar a los ojos de su pareja, dar abrazos y besos, y acariciar suavemente su brazo o su pelo. Emitirá mensajes negativos si comienza a girar los ojos, apuntar con el dedo o caminar alejándose cuando su pareja esté hablando.

## Cómo hablar de temas difíciles

En algún momento, cada pareja necesita hablar de un tema difícil o doloroso. Las

© LifeWorks 2020

heartbeat+

# Cómo comunicarse como pareja

1st February 2020

siguientes sugerencias pueden hacer más fácil la conversación.

Sostenga la conversación en un momento sin tensiones. Evite sacar un tema sensible cuando alguno de ustedes esté cansado, hambriento o apurado. También le convendría evitar hablar de esos temas cuando los niños les puedan escuchar.

Mantenga su sentido del humor. En estudios se ha demostrado que las parejas con relaciones sólidas usan mucho el sentido del humor. El humor ayuda a eliminar el estrés. Haga cosas que les ayudarán a ambos a sonreír cuando surjan las tensiones.

Apéguese a un tema difícil de uno por uno. Sacar muchos temas delicados en la misma conversación puede dejar a la otra persona sintiéndose confundida y a la defensiva. Defina lo que más le preocupe y hable de eso primero. Guarde los temas menos importantes para otra ocasión.

Haga declaraciones del tipo «yo». Sea específico acerca de cómo se siente en lugar de hacer generalizaciones. Evite frases que ponen a la gente a la defensiva como, «Tú nunca», «Tú siempre» o «Tú eres tan...». En cambio trate de usar comentarios neutrales como, «Yo siento que», «Estoy preocupado por» o «Me preocupa que...».

Hable del tema y no de quién «tiene» o «no tiene» la razón. Concéntrese en encontrar una solución en lugar de asignar culpa. Si no está contento porque la sala de estar está siempre desordenada, podría decir: «No me siento tranquila con invitar a alguien a la casa después del trabajo cuando nuestra casa no se ve ordenada. Encontremos una manera de compartir las tareas de la casa».

Reconozca el punto de vista de la otra persona. Esto demuestra que usted está escuchando aunque no esté de acuerdo. A veces puede hacerlo con asentir o hacer un comentario como «Estoy de acuerdo» o «Entiendo». O «Me doy cuenta de la frustración que sientes».

No interrumpa. No está bien interrumpir a alguien en el trabajo, a los amigos o a su pareja. No es una estrategia efectiva de comunicación para obtener lo que usted desea ni para llegar a un entendimiento más estrecho con alguien.

Tome un receso si es necesario. Tómese un descanso de unos quince minutos si la

© LifeWorks 2020

heartbeat+

# Cómo comunicarse como pareja

1st February 2020

conversación se acalora tanto que alguno o ambos de ustedes están al borde de decir algo de lo que luego se arrepentirán. Dígale a su pareja que necesita un receso. Podría salir a dar un pequeño paseo o pasar unos pocos minutos separados antes de volver a tratar el tema.

Pida ayuda a su pareja. Solicítelo de manera tal que no ponga a su pareja a la defensiva. Podría decir, «Significaría mucho para mí si tú pudieras . . . »

Hágase tiempo para la intimidad de muchas maneras, incluyendo tocarse. Podría ser tan simple como tomarse de la mano o darse un abrazo.

## Cosas útiles para decir si tiene problemas de comunicación

Algunos pequeños cambios en lo que dice puede hacer una gran diferencia en qué tan bien se comunican como pareja. Algunas ideas de declaraciones del tipo «yo» son:

En lugar de decir:

«Tú nunca llamas cuando vas a llegar tarde a la casa».

Trate:

«Me gustaría que llamas cuando no estarás en casa para poder ajustar mi propio horario».

En lugar de decir:

«¿Cuántas veces tengo que pedirte que arregles ese escalón roto?»

Trate:

«Me preocupa que alguien se tropiece en el escalón y se lastime. ¿Cuándo crees que lo podrás arreglar?»

En lugar de decir:

«Estás diciendo tonteras».

Trate:

«No entiendo lo que quieres decir. ¿Estás diciendo que...?»

En lugar de decir:

«No esperes que limpie la casa».

© LifeWorks 2020

heartbeat<sup>+</sup>

# Cómo comunicarse como pareja

1st February 2020

Trate:

«Cuándo sería un buen momento para que hablemos de la limpieza esta semana?»

*Establecer una buena comunicación toma habilidad y práctica. Pero el resultado vale la pena. Los hallazgos de un estudio indican que las parejas que se comunican bien, sin importar cuánto tiempo hayan estado juntos, están más satisfechos con su relación y tienen una mayor satisfacción sexual.*

## Qué hacer cuando hay un corte en la comunicación

Quizá le convenga tomar algunas medidas adicionales si tiene problemas para restablecer la comunicación.

Evite hacer suposiciones. A veces puede pensar que su cónyuge no desea hablar debido a que está enojado o decepcionado con usted. Pero quizá algo puede haber sucedido en el trabajo o en otro lugar y tal vez el motivo no se relacione con usted para nada. Usted podría aliviar la situación haciendo un comentario, como: «He notado que has estado bastante callado. Me pregunto si hay algo que te preocupa.»

Tenga en cuenta los antecedentes familiares de su cónyuge. En algunas familias, las conversaciones serias se convierten en discusiones importantes rápidamente. Si su cónyuge proviene de una así, quizá se preocupe por la posibilidad de que usted se enoje mucho o incluso se aleje si le habla en forma honesta. Usted puede ayudar brindando un buen ejemplo. Permanezca tranquilo y bríndele a su cónyuge la tranquilidad de saber que la ama incluso aunque no esté de acuerdo con ella.

Recuerde que a algunas personas quizá les resulte difícil sincerarse o expresar sus sentimientos. Si ésta es la situación suya o de su pareja, escuchar atentamente y no emitir juicios de valor en relación a lo que el otro dice puede ser muy útil. Demuestre siempre respeto por lo que su cónyuge dice, incluso aunque no esté de acuerdo con ello.

Tome en cuenta la opción de consejería para parejas si es que no puede resolver sus diferencias. Si las cosas se han puesto peor en lugar de mejorar, quizá le convenga recurrir a un terapeuta o asesor de parejas. Algunas parejas necesitan solamente pocas sesiones para empezar a ver mejoras en la manera en la que se comunican.

Establecer una buena comunicación toma habilidad y práctica. Pero el resultado vale la

© LifeWorks 2020

heartbeat+

# Cómo comunicarse como pareja

1st February 2020

pena. Los hallazgos de un estudio indican que las parejas que se comunican bien, sin importar cuánto tiempo hayan estado juntos, están más satisfechos con su relación y tienen una mayor satisfacción sexual.

© LifeWorks 2020

heartbeat+